دکتۆر موستەفا فەهمی

دەروون دروستی

چەند لێکۆڵینەوەیەک سەبارەت بە سایکۆلۆژیای گونجان

وەرگێڕانی
سەلاح سەعدی

نارین

بسم الله الرحمن الرحيم

نارین

دەرووندروستی

چەند لێکۆڵینەوەیەک

سەبارەت بە سایکۆلۆژیای گونجان

پێشەکی

ئەمە شارەزاییی منە لە ماوەی چارەگە سەدەیەك، پرسی منە لە کاری مکوڕانەی بەردەوامی نێو نۆڕینگەکانی دەروونیی دەرەوە و ناوەوەی میسر، لە قاهیرە و ئەسکەندەرییە و دیمەشق و بەیروت و کوێت و سعودیە و خەرتوم. هەروەها لە هەندێ پایتەختی ئەورووپیی وەك لەندەن و پاریس و برۆکسل و ئەمستردام و فرانکفۆرت و بەرشەلۆنە و جنێف و کۆبنهاگن و تاشقەندی پایتەختی کۆماری ئۆزبەکستان و تەبلیسیی پایتەختی کۆماری جۆرجیای یەکیەتیی سۆڤیەت.

ئەم جۆرە شارەزاییە نۆڕینگەییە زۆر سوودی پێبەخشیم تا سەدان و بگرە بە هەزاران دۆخی نەخۆشیی کەسانی تەمەن جۆراوجۆر ئاشنابم، ئەم نەخۆشییانەیش هەندێکیان لەنێوان دۆخی نەخۆشیی زۆر سەختی وەك نەخۆشییی نیرۆسیس بوون کە بریتییە لە شڵەژانێکی هەڵچوونیی دیاریکراو و بەهۆی گرفتەکانی رۆژانە دووچاری مرۆڤ دەبنەوە و لەئەنجامی خراپ گونجان لەگەڵ خانەوادە و قوتابخانە و هاوکارانی کار و کۆمەڵگە بەگشتی، دروست دەبن.

شارەزایی منیش تەنها هەر لەسەر ئەم جۆرە رەفتارە ناوازانە بەندنەبوو کە کەسانی نیرۆسیسی و گرفتەکانیانی پێدەناسرێتەوە، بەڵکو ئەم شارەزاییە درێژبوویەوە و رەفتاری ئاسایشی گرتەوە، هەر وەك چۆن لە قوتابخانە و پەیمانگە و زانکۆکاندا پێی ئاشنابووین کە بواری یەکەمی زانستەکەمانە، ئێستە و بەردەوام پەیوەستی پەروەردە و فێرکردنە. کارە بەردەوامەکەم و ئەو شارەزاییەی پەیوەندیی بە بواری پەروەردەوە هەیە زۆرێك لە زانیاریی خستە بەر دەستم کە توانایەکی زیاتری پێمبەخشی لە رەفتاری مرۆیی ئاسایی و نائاسایی تێبگەم.

ئەمە خاڵی بەیەکگەیشتنی نێوان دەروونناسیی ناوازەکان و ئاساییەکانە، لەبەرئەوەی لەمیانی تێبینی و تێگەیشتنمان بۆ رەفتاری ئاساییەوە، رەفتاری ناوازە بەشێوەیەکی زۆر زەق و بەرجەستە دەکەوێتە بەرچاو، چوونکە رەفتاری ناوازە لەو چەشنە رەفتارانەدا

دەردەهاوێشترێ کە خەڵك پێی ئاشنابوون و وەك پێوەری کۆمەڵایەتییانەی باو لە کۆمەڵگەدا پەسندیان کردووە.

لە میانی ئەم خاڵی بەیەکگەیشتنەی پێشوو، وردەوردە باوەڕم بە گرنگیی ئەندازەیی مرۆیی هێنا لە تێگەیشتنی سروشتی مرۆییدا، هەرچەندە لەگەڵ رۆژگاریشدا شارەزاییم زیاتربووایە، زیاتر باوەڕم بە پێویستی شیکردنەوەی پێکهاتە سەرەکییەکانی ئۆرگانی جەستەیی و دەروونی دەهێنا، بۆ ئەوەی لە نهێنیی ئەو مرۆڤە بگەین، مرۆڤ بە گشت تراژیدیاو تەنگوچەڵەمە و ناخۆشییەکانی لە نێو قووڵایی کێشەی شارستانی... ئەو مرۆڤە نیگەران و شڵەژاوە.... ئەو مرۆڤەی بەدوای بەختیاری و سەربەستیی دەروونیدا دەگەڕێت.

لەمیانی ئەم شرۆڤە توێکاریی دەروونی– جەستەییەدا و ئەو ئاشنابوونە ئەنسکۆلۆبیدیایە بە نهێنییەکانی دەروون و جەستە، ئامۆژگاریی پێشکەش بەو دەروونە سەرلێشێواوە نا دڵنیایە دەکەین، بەڵکو ئێ لەم تێگەیشتنەوە نەخشە رێگەیەك بۆ بەختیاری دابڕێژین.

دروشمان لەو شرۆڤە شیکردنەوەییەدا لەو دەستەواژە زۆر بەناوبانگە وەرگیراوە کە لە پەرستگەی (دلفی) وڵاتی یۆنانی کۆندا هەڵکەنراوە (**خۆت بناسە**).

لە دوا مەنزڵگەی ئەم قۆناغە دوورودرێژەی تێگەیشتنی ژیان لە چوارچێوەی دەروونددروستی و چارەسەری دەروونیدا، چەمکێکی نوێم بۆ دەروونددروستی و ئەو چارەسەر دەروونییە پێشکەشکردووە کە لەسەر بەهای ئاینی و رووحی بونیادنراوە، بەڵکو لە تەنگوچەڵەمەکانمان دەرباز بین.

ئێمە پێویستییەکی زۆرمان بە ئاشتیی ئەقڵیی هەیە:

- چۆن ئاشتییەکی راستەقینەی ئەقڵی و دەروونی بۆ تاك دەستەبەر دەکەین؟
- چۆن دەتوانین مرۆڤایەتیی لە بەدبەختی و بێنەوایی دەروونیی دەرباز بکەین؟
- چۆن دەتوانین مرۆڤ لە نیگەرانی و شڵەژانەکانی دەرباز بکەین؟
- چۆن ئازادیی دەروونی بۆ مرۆڤ دەستەبەر دەکەین؟
- چۆن دەتوانین بەختیاری بۆ مرۆڤ دەستەبەر بکەین؟

• چۆن دەتوانین دەروونەروستیی بۆ مرۆڤ وەدیبهێنین؟

هۆکاری دەربازبوونمان چییە؟ بەر لەوەی وەڵامی ئەم پرسیارە گرنگانە بدەینەوە، دیسانەوە دەپرسینەوە؟

١) ئایا هۆکارە نوێ و کۆنەکانی چارەسەری دەروونی لە چارەسەرکردنی ئەو دەروون نەخۆشانەدا سوودی هەبووە کە ڕۆژانە ژمارەیان دووهێندە دەبێتەوە. لە هەندێ لێکۆڵینەوەدا ئەوە روونبووەتەوە (کە بەلای کەمەوە) نزیکەی چارەگە دانیشتوانێکی سەر گۆی زەوی گرفتاری ماکەکانی نیرۆسیسی بوونەتەوە؟

٢) بۆ نموونە... ئایا خەواندنی موگناتیسی وەك شێوازێکی ناسراوی چارەسەرکردنی زۆر کۆن لە کەمکردنەوەی ئازار و چارەسەرکردنی دەروونە ماندووەکاندا سوودی هەبووە؟

٣) هەروەها..... ئایا شیکردنەوەی کلاسیکیانەی دەروونیی هەر وەك سیگمۆند فرۆید پێڕەوی دەکرد و خۆیشی دۆزەرەوەی بوو، توانی دەستی نەخۆشانی دەروونی بگرێت و هەوکاریان بکات؟

٤) ئایا ئەو شێوازانەی چارەسەر کە فرۆیدییە نوێیەکانی وەك (کارن هۆرنێ و (نۆتۆزانك) و (سالیفان) پێشکەشیان کردووە و پێشکەشی دەکەن، لە تێگەیشتنی سروشتی مرۆیی و کەمکردنەوەی ئازاری دەروونە بە ئازارەکان سوودیان بەخشیوە؟

٥) ئایا ئەو ڕۆڵە چییە کە پزیشکایەتیی دەروونی دەیگێڕێت، کە جۆرەها دەرزی و هێورکەرەوەی بۆ نەخۆشانی دەروونی پێشکەش کردووە؟

٦) ئایا ڕۆڵ و کاریگەریی چارەسەری کارەبایی چییە؟ ئایا هێدمەکانی کارەبایی وەك نەخسوونێك کاری لە نەخۆشانی دەروونیی کردووە؟

ئەمە هەندێ لەو پرسیارانەن کە لەبەردەم خۆمم دانـاون، بەر لەوەی بڵێم هەندێ لەو ڕێبازانەی چارەسەرکردن کە زانستی دەروون و کۆمەڵناسی و پەروەردە و ئاین تێکەڵ بەیەك دەکات، مەسەلەیەکی گرنگە. لەم ڕێبازەدا هەوڵ دەدەم تا ئاستێکی زۆر سوود لەو ڕێبازە ئاینیانە وەربگرم لە داڕشتنی ئەو ڕێبازەی کە لەسەر ئەم پایانەی خوارەوە وەستاوە:

(یەکەم) گوناهکردن و هەستکردن بە گوناهی گەورە.

(دووەم) دان پێدانان و پەشیمان بوونەوە.

(سێیەم) بەهاکانی ئاکاری و رووحی و ئاینیی.

(چوارەم) خودی کۆمەڵایەتی.

(پێنجەم) تەندروستی.

ئەمە پایەکانی رێبازی ئاینین... ئەو رێبازەی کە یەکەم جار پشت بە ئاین و دووەم جاریش پشت بە زانستەکانی پەروەردەیی و دەروونی و ئاکاری و لە کۆتایشدا پزیشکایەتیی جەستەیی دەبەستێ، چوونکە جەستەیەکی دروست لە ئاوەز(عقل)ێکی دروستدایە.

ئەم بیردۆزەی چارەسەرییە بەشێوەیەکی زۆر مەزن پشت بە ئاین دەبەستێ، چوونکە ئاین رێگەیەکە بەرەو ئەقڵ.. هەروەها رێگەیەکیشە بەرەو دڵ... ئاین جۆرێك شۆردنەوە بۆ مێشك دەکات... ئاین رێگەیەکە بەرەو مانەوە و بەردەوامبوونی ئەو بەها مرۆییانەی کە بە چوارچێوەیەکی مەرجەعیی رەفتاری تاك و شێواز و رەوتی ژیانی دادەنرێت... ئاین هۆکاری یارمەتیدەری مرۆڤە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو گرژی و کێشانەی کە رووبەرووی دەبنەوە، چوونکە بە درێژایی کات و سەردەمەکانی جۆربەجۆر یارمەتیی تاکی داوە رووبەرووی هێزەکانی ستەم و چەوسانەوە ببێتەوە... لەبەر کۆی ئەم شتانە، چەند هەوڵێك بۆ دارشتنی زۆرێك لە دەستوور و بنەمای ئاینی دراوە لە قاڵبی دەروونیدا، دەتوانین بەپێی گوزارشتەکەی (Mourer) To psychologize religicn گوزارشت لەم مەسەلەیە بکەین. ئەم هەولانە رەگوریشەیەکی ئاینییان هەیە و مرۆڤایەتی رزگار دەکەن.

بەراستی ئێستە لە قەیراندایین. لە رابردوودا کاتێ کەسێکمان بەبینیایە کە گرفتاری توندوتیژیی و شڵەژانەکانی هەڵچوونیی ببوو، پێماندەگوت: (**تۆ پێویستت بە چارەسەری دەروونیی هەیە**)، بەڵام ئێستە درك بەوە دەکەین کە خودی ئامرازە چارەسەرییەکانی باویش پێویستیان بە چارەسەری دەروونیی هەیە، چوونکە لەلایەك کاریگەرییەکی ئەوتۆیان بەسەر چارەسەری دەروونیدا نییە، لەلایەکی دیکەیشەوە بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەرانە ژمارەی

نەخۆشەکان هەروا لە زیادبووندان. بۆیە بەپێویستی دەزانین چاوێك بەو ئامرازانەی چارەسەردا بخشێنینەوە بۆئەوەی رێگەیەکی نوێی دەربازبوون بدۆزینەوە.

مادام کەسانی بواری چارەسەری دەروونی بە گشت رێگە و پسپۆڕییانەوە بەهەمان شێوازی کۆن کردەی چارەسەر ئەنجام دەدەن و تەنها دووبارەکردنەوەی ئەم دەستەواژە بەناوبانگەیان پێ بەسە کە دەڵێ: (گشت ئەو شتانەی کە نەخۆش پێویستیەتی، بریتییە لە چاودێریکردن و گرنگیپێدانێکی زۆر).

ئەم جۆرە ئاراستەگرییە وا لە چارەسەری دەروونیی دەکات لە بازنەیەکی داخراودا بخولێتەوە کە نەخۆش بباتە بەرزترین پلەی بەدبەختی و بێنەوایی لە ژیاندا و رێگەی پێچاوپێچی رەفتارە ناوازەکان بگرێتەبەر. ئەمەیش نەك هەر چارەسەری ناکات، بەڵکو نیگەرانی و شڵەژانیشی پتر دەکات.

ئەوەی پێویستە جەختی لەسەر بکەینەوە، لەو کاتەی کە باس لەم شێوازەی چارەسەر دەکەین کە لەسەر بنەمای کۆمەڵایەتی و ئاکاری و روحی بونیاد نراوە ئەوەیە کە نابێ نادادپەروەر بین، بەڵکو دەبێ وەك موور(mowrer) بکەین کە دژی شیکردنەوەی دەروونیی وەستایەوە و گوتی: ((شیکردنەوەی دەروونی کارێکی فریشتەییانە نییە، بەڵکو شێوازێکی ئەهریمەنانەیە. رێگەی دەربازبوون نییە، بەڵکو هۆکارێکی بەکۆیلەکردنە)).

کۆی ئەو شتانەی لەم هەوڵە بچووکەدا مەبەستمانە ئەوەیە شێوازێکی چارەسەریی بخەینەڕوو کە پشت بە هۆکارەکانی کۆمەڵایەتی و ئاکاری و رووحیی ببەستێ. بەکارهێنانی ئەم شێوازەی چارەسەرە پێویستی بە دانبەخۆداگرتن و توانای باوەڕپێهێنان و سرووش و بەشداریکردنی ویژدانیانەی چارەسەرکار هەیە. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە بەکارهێنانی تەنها بەند نییە بە چەند کەسانێکی دیاریکراو، بەڵکو مامۆستا و رێنماکار و پیاوی ئاینی و چارەسەرکاری دەروونیش دەتوانن بەکاریبهێنن.

بەراوردکردنی چارەسەری دەروونیی ئاینی و دونیایی

شیکردنەوەی دەروونی و ئامرازەکانی دیکەی چارەسەری هاوچەرخانە بە (چارەسەرکردنی دەروونیی دونیایی) ناوزەد دەکەین، چوونکە پشت بەو شێواز و چەمکانە دەبەستێ کە مرۆڤ دایهێناوە، بەلاّم شێوازی چارەسەرکردنی ئاینی لەسەر بنەما و رێبازە رووحی و ئاینی و ئاکارییەکانی وەك تۆبەکردن وپەشیمانبوونەوە و داوای لێخۆشبوون و بەهای رووحی و سۆزی ئاینیی بونیاد نراوە.

چارەسەری ئاینی بەتەواوی پشت بە ئاراستەکردن و بەرچاوروونکردن و خۆناسین و خوا ناسین و ئاین ناسین و ئاشنابوون بە بەها و بنەماکانی گیانی و ئاکاریی دەبەستێ. ئەم ناسین و زانیارییە (نادونیاییە) فرە رەهەند و پایەیە، بە مەشخەڵێك دادەنرێ کە رێگەی ژیانی بۆ ڕووندەکاتەوە و لەهەمبەر خۆی و کارو هەڵە و گوناهەکانی و رێگەکانی گونجانی لەگەڵ ئێستە و ئایندەیدا بەرچاوی روونتر دەکاتەوە.

هەر یەکە لە رێبازی ئاینی و دونیایی دان بە کێشمەکێش دادەنێن وەك هۆکارێکی دینامیکی لە شڵەژانی دەروونیدا، بەلاّم بیروڕایان سەبارەت بە سەرچاوەی ئەم کێشمەکێشانە ناکۆکە، بۆ نموونە: فرۆید بیردۆزەکەی خۆی لەمەڕ کێشەکان لەسەر بنەمای بایۆلۆژیی رەمەکیی بونیاد ناوە، بەلاّم بیردۆزی ئاینی پێیوایە کە کێشەکە لەسەر بنەمایەکی روحی، ئاکاری، مرۆییە، وەك کێشەی نێوان چاکە و خراپە و رووناکی و تاریکی و نێوان بەها و سۆزی ئاینی و ئاکاری و نێوان خەڵەتاندنەکانی ئەهریمەنە.

بەڕای فرۆید پێکهاتە رەمەکییەکانی(ئەو) بەردەوام هەوڵ دەدات گوزارشت لەخۆی بکات و خۆی بەدیاربخات و (من) یش بەردەوام وەك بەرگریکردنێك لە کەسێتی و گونجاندنی لەگەڵ دۆخە باوەکەی کۆمەڵایەتیی دژی خولیاکانی ئەو دەوەستێتەوە. بەهۆی کێشەو دژبوونی ئەرکی هەریەکە لە ئەو و منیشەوە کێشەیەکی ناوەکی لە قووڵایی نەستدا دروست دەبێت، واتا هێزی بەرهەڵستکارانەی من نایەڵێ لایەنە رەمەکییەکان گوزارشت لە خۆیان بکەن. ئەم هێزە بەرهەڵستکارە رێگرەی کە لەنێو (من) دا هەیە بەردەوام لەوە دەترسێت کە لەلایەن

خولیا رەمەکییەکانی نێو (ئەو) شکستی پێبهێنرێ، بۆیە لە دڵەڕاوکێیەکی بەردەوامدا دەژێیێت.

بەڵام ئەو کێشەیەی کە دەمانەوێ بەپێی ئەو ئاراستەیەی نێو ئەم کتێبە باسی بکەین، دژی بیردۆزی ئەو کێشەیەیە کە فرۆید باسیکردووە. چوونکە ئەو کێشەیەی ئێمە دەمانەوێ باسی بکەین، کێشەی نێوان خولیا رەمەکییەکان و کۆمەڵگە و بەها و پێوەر و دابونەریتەکان نییە، بەڵکو کێشەی نێوان تاك و دەروونی خۆی و تاك و خواکەی و تاك و ئاینەکەیەتی.

بەپێی تێگەیشتن و چەمکی دەروونیی ئاینی ئەوەی تاك پێویستیەتی تەنها شیکردنەوەیەکی دەروونییە کە لەسەر شرۆڤەکردنی خولیا چەپێنراوەکانی نەست و کارکردن بۆ گێڕانەوە و بەرچاوروونکردن و ئاشناکردنی نەخۆشە پێیان، هەروەها کارکردنە بۆ پەسندکردن و رەتکردنەوەیان لە لایەن تاکەوە، لەمەیشدا پشت بە هەموارکردنەوەی دەسەڵاتی (خودی باڵا) و کەمکردنەوەی توندوتیژییەکەی دەبەستێ.

چارەسەری دەروونیی ئاینی، لە دەرگەی نەست نادات و باوەڕ بە خولیاکانی رەمەکیش ناکات. چارەسەر لە روانگەی قوتابخانەی ئاینییەوە کە لەبنەڕەتەوە پشت بەچەمکی نیگەرانیی کەسانی سەر بەو قوتابخانەیە دەبەستێت، بە کارێکی چارەسەرکار دادەنرێت، ئەویش کردەی رێنمایی و ئاراستەکردن و پەروەردە و فێرکردنە. چارەسەری دەروونیی بەڕای ئەوان بریتییە لە کردەیەك کە ئامانجی گەشەپێدانی هێزێکی داهێنەرانەی نێو دەروونی مرۆڤو گەڕاندنەوەی لەخۆوەیی (تلقائیە) و پتەوکردنی متمانە بەخۆبوونە.

ئەم بیردۆزە نوێیە لە چارەسەری دەروونیدا — کە لەم کتێبەدا روونمانکردووەتەوە— لەسەر چەند بنەمایەکی ئاینی و بەهایەکی ئاکارییانە بونیادنراوە.

وەك باسیشمانکرد رێبازەکە زۆر سادە و سانایە و پێویستی بە شارەزاییەکی قووڵی نۆڕینگەیی نییە، بەڵکو پێویستی بە تێگەیشتنێکی باشی سروشتی مرۆیی هەیە. لە رێگەی ئەم تێگەیشتنەشەوە، کەسی رێنماکار دەتوانێ سەرلەنوێ کردەی بونیادنانەوەی خود و پتەوکردنی متمانەی تاك بە خۆی و ئاینەکەی ئەنجام بدات، بەمەیش کەسی شڵەژاو لە

هەستکردن بەو گوناه و تاوانانە دەربازدەبێت کە هەڕەشەی لە ئاسایش و سەقامگیریی دەروونی دەکرد و بەردەوام دەیخستە نێو گێژەلووکەی مەترسییەوە. ئەم هەستکردنەیش بە مەترسیدارترین شت دادەنرێت کە دووچاری دەروونی مرۆڤ دەبێت. لەم بارەیەوە شیلەری شاعیری ئەڵمانی لە شانۆیی (بووکی مینا) دا دەڵێ:

((ژیان بەرزترینی ئەو شتانە نابێت کە مرۆڤ لێیان بەهرەمەندە، مادام هەستکردن بە گوناه بەسەر مرۆڤدا زاڵە))

دکتۆر موستەفا فەهمی

قاهیرە یەکی مارسی ١٩٧٦

بەشی یەکەم

مانای دەروونڕوستی

دەروونڕوستیی وەك كردەی گونجاندن

مانای دەروونdروستی

زاراوەی (دەروونdروستی)[1] ڕێك وەك زاراوەکانی دیکەی دەروونناسیی چەشنی: گرێیەکانی دەروونی و داڕووخانی دەماری و هیستیریا بووەتە زاراوەیەکی باوی نێو کۆی ڕۆشنبیران، چوونکە زۆربەیان بە هۆو بێ هۆ ئەم واچانە لە چەند مانایەکدا بەکاردەهێنن کە لەگەڵ چەمك و تێگەیشتنی زانستیی ئەم زاراوانە ناگونجێن، لەبەرئەوەی چەمکەکەی لە ئەندێشەی زۆربەیاندا بەتەواوی روون نییە.

لە ڕاستیدا کاتێ ڕووبەڕووی پرسیاری تەقلیدیی: مەبەست لە دەروونdروستیی چییە؟ دەبینەوە– خۆمان لەبەردەم زیاتر لە پێناسە و چەمکێك دەبینینەوە)).[2]

دەروونdروستیی مانا و چەمکی زۆروزەوەندی هەیە، ئێمە باسی دوو جۆرە چەمك دەکەین، بۆ ئەوەی بگەینە پێناسەیەك و بەشێوەیەك بەکاری بهێنین کە ڕێگەمان پێبدات بۆ ئاراستەکردنی تاکەکان لەپێناو تێگەیشتن لە ژیانی خۆیان و زاڵبوون بەسەر گرفتەکانیان سوودمان پێببەخشێ، تا بتوانن ژیانێکی بەختیارانە بژیێن و وەك تاکی کارای نێو کۆمەڵگە نوێیەکەمان بتوانن پەیام و ئامانجی خۆیان وەدیبهێنن.

١) چەمك و تێگەیشتنی یەکەم دەیەوێ بڵێت کە دەروونdروستیی بریتییە لە نەبوونی ماکەکانی نەخۆشیی ئەقڵی و دەروونی، ئەم چەمکەیش لەبواری پزیشکایەتیی ئەقڵیدا بە ئامێزی کراوەوە پێشوازیی لێدەکرێت و پەسند دەکرێت.

---

١ هەندێ لەو کەسانەی لە بواری چارەسەری دەروونیی کاردەکەن، پێیان باشە زاراوەی (ئەقڵدروستی)، لەجیات (دەروونdروستی) بەکاربهێنن، هەردوو زاراوەکەیش وەرگێڕانی دەستەواژەی mentalHygieneی ئینگلیزییە.

٢ بۆ زیاتر وەرگرتنی زانیاریی زانستی، چاو بە هەردوو کتێبی نووسەر بخشێنەوە کە لە خوارەوە ناویان هاتووە:

ا– الصحه النفسیه فی الاسره والمجتمع.

ب- التکیف النفسی.

ئەگەر ئەم چەمکەمان شیکردەوە، دەبینین کە چەمکێکی زۆر تەنگەبەر و سنووردارە، چوونکە پشت بە نەرێکردنەوە و نێگەتیڤ دەبەستێ. هەروەها مانای دەروونذروستیی تەنها لە نەبوونی ماکەکانی نەخۆشیی دەروونی و ئەقڵیدا کورتدەکاتەوە، بەلاّم ئەمە تاکە یەك لایەنی دەروونذروستییە، چوونکە ئەو کەسەی خەیاڵی پووچ و ترسەکان بەسەریدا زاڵن، یان ئەو کەسەی پڕە لە هەستی خۆ بەگەورەزانینی درۆزنانە، لە روانگەی دەروونذروستیدا بە کەسانی دەروونذروست لەقەڵەم نادرێن، چوونکە کەسی یەکەم گرفتاری ئەو ماکە دەروونیانە بووەتەوە کە بە(ترسی نەخۆشی) ناودێر کراوە، کەسی دووەمیش ماکەکانی نەخۆشیی ئەقڵیی ناسراو بە (بارانۆیا)ی تیادا دەبینرێ.

بەلاّم ئەو تەنگوچەڵەمانەی ئەم پێناسەیە تێیکەوتووە ئەوەیە کە بەنێو گشت دۆخەکانی دەروونذروستیدا قووڵ نابێتەوە، چوونکە رەنگە کەسێك ببینین هیچ ماکێکی نەخۆشیی دەروونی و ئەقڵیی تیادا نەبێت، بەلاّم لەگەڵ ئەمەیشدا لە ژیانی تایبەت و پەیوەندییەکانی- جا ئەگەر لە کاردا بێت یانیش لە ژیانی کۆمەلاّیەتی- شڵەژان و خراپ گونجان دەبینرێ!.... هەرچەندە کەسێکی لەم جۆرە ماکەکانی نەخۆشیی ئەقڵی و دەروونیشی لێ بەدیناکرێت، کەچی وەها وەسفدەکرێت کە دەروونی دروست نییە.

٢) بەلاّم چەمك و تێگەیشتنی دووەم سەبارەت بە دەروونذروستیی رێگەیەکی ئەرێیی فراوانی سەرتاپاگیری بێسنوور دەگرێتەبەر،چوونکە وابەستەی توانای تاکە بۆ گونجان لەگەڵ خۆی و ئەو کۆمەڵگەیەی تیایدا دەژیێت، ئەمەیش وای لێدەکات چێژ لە ژیانێك وەربگرێت کە هیچ جۆرە قەیران و شڵەژانێکی تیادا نییە و پڕە لە گوڕوتاو. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە تاك خۆی پەسند دەکات و چۆن خەڵك پەسند دەکات، ئاوهاش خۆی پێ پەسندە. ئەم جۆرە کەسە هیچ شتێکی وەهای لێ بەدیناکرێت کە نیشانەی نەگونجانی کۆمەلاّیەتی بێت . هەروەها رەفتارێکی ناباوی کۆمەلاّیەتیانەش ناگرێتەبەر، بەڵکو لەژێر سایەی گشت بوارێك و لەژێر کاریگەریی گشت هەلومەرجێك رەفتارێکی هاوسەنگی ئەوتۆ دەگرێتەبەر کە ئاماژە بە هاوسەنگیی هەڵچوونی و سۆزی و ئەقڵیی دەکات، ئەو کەسەی بەم چەشنەبێت لە روانگەی

دەروونداروستیدا بە کەسێتییەکی ئاسایی لەقەڵەم دەدرێت، چونکە بەوە دەناسرێتەوە کە توانای بەرزەفتکردنی ئەو هۆکارانەی هەیە کە دەبنە هۆی بێهیوایی، نەك هەر ئەمە، بەڵکو دەتوانێ بەسەر هۆکارە کاتییەکانی شکستدا زاڵبێت بەبێ ئەوەی پەنا بباتە بەر قەرەبووکردنەوەی لاوازی و پێنەگەیشتنەکەی. ئەو دەتوانێ لەبەردەم کێشەیەکی زۆر توند و گرفتەکانی ژیانی رۆژانەدا بوەستێتەوە و تەنها گرفتاری سووکە شکست و سەرنەکەوتنێك دەبێتەوە، لەمەیشدا پشت بە بەرچاورووونی و توانای بەرزەفتکردنی خودیی دەبەستێ.

ئەم کەسە و کەسانی هاوچەشنی، بێ سێ و دووکردن کەسانی ئاسایین، چونکە ئاستێکی پێویستی دەروونداروستییان هەیە کە توانای ئەوەیان پێدەبەخشێ لەلایەك لەگەڵ خۆیاندا بە ئاشتی بژین و لەلایەکی دیکەشەوە لەگەڵ کەسانی ژینگەی خانەوادە و کار و کۆمەڵگەی دەرەکیدا بە ئاشتی و گونجان بژین.

دەتوانین ئەم مەسەلەیە بە هێنانەوەی نموونەی ئەو باوکە روونبکەینەوە کە ژیانی هاوسەری‌و ئاراستەکانی باوکایەتیی خۆی بە بارێکی قورس و بەرپرسیاریەتییەکی بەرگە نەگیراو نازانێت. کەسانی وەك ئەم جۆرە باوك و هاوسەرە، لەگەڵ خۆیان و خەڵکانی دیکەی نێو خانەوادە و دەرەوەی خانەوادە، بەردەوام لە ئاشتی و گونجانێکی بەردەوامدا دەژیێن، ئەمەیش بەهۆی نەرمی و دوور روانین و توانای زاڵبوونیەتی بەسەر هەڵچوونەکانیانەوە. ئەم تایبەتمەندییانەی باسمانکردن، ئاماژە بە کامڵبوونی کەسێتی و پێگەیشتنی لایەنە ئەقڵی و هەڵچوونی و سۆزییەکان دەکات.

ئەوەی سەبارەت بە باوك و هاوسەر دەگوترێت لە بواری پەیوەندییە هاوسەری و دایبابییەکانیەوە، بەسەر فەرمانبەر و کرێکاری نێو کارگە و مامۆستای قوتابخانەشدا پیادە دەبێت. لەنێو ریزی ئەو کەسانەی لەسەرەوە باسکران، هەندێ کەس هەن لە کاروبارەکانی خۆیاندا هەست بە بەختیاری و گوڕوتاو دەکەن و کاروبارەکانیان و ئەرکەکانی سەرشانیان هەرچۆنێك بێت بەرگەی دەگرن و بە ئامێزی کراوەوە پەسندی دەکەن. بەلام هەندێ کەس هەن

زۆر لە کارەکانی خۆیان بێزارن و بەردەوام پرتەوبۆڵەیانە، یانیش پەیوەندیی لەگەڵ هاوکارانیدا هێندە خراپە کە دەبێتەهۆی بەدبەختی و پەکخستنی رەوتی خوێندن و پێشکەوتن و بەرهەم.

با نموونەیەك لەم بارەیەوە بهێنینەوە: ئەو مامۆستایەی کە لە پیشەکەی خۆیدا پەیامێکی بەرز دەبینێت و پەروەردەکردن و ئامادەکردنی منداڵان بە کارێکی پیرۆز دەزانێ و درك بە گرنگیی لایەنی کۆمەڵایەتی و مرۆیی کارەکەی دەکات، خودی ئەم روانینەی بە سەرچاوەیەکی رەزامەندی و دڵارامی و دەروون حەساوەیی دادەنرێت. بەڵام ئەو مامۆستایەی درك بەوە ناکات کارێکی باش دەکات کە وای لێبکات رێز لەخۆی بگرێت، ئەوا بیرۆکەیەکی پیس و چەپەڵ بەسەریدا زاڵدەبێت کە نایەڵێ کارەکەی خۆی خۆشبوێت، بۆیە دەبینین بەردەوام سکاڵا و پرتەوبۆڵە دەکات. رەنگە هەست و سۆز و روانینی خراپی بۆ کارەکەی وەهای لێبکات رەفتاری توندوتیژ و دوژمنکارانە لەهەمبەر کەسانی دیکە و بەتایبەتیش قوتابییەکانیدا بکات، یانیش هەندێ جار لەبەرانبەر چەند هاورێیەکیدا کە لەبواری پەروەردەییدا کار ناکەن، هەست بە ئیرەیی بکات.

لەژێر تیشکی ئەم شیکردنەوەیەی پێشوودا، دەمانەوێ لایەنە ئەرێیەکەی پێناسەکردنی دەروونددروستیی بگرینەبەر، چوونکە ئاراستەیەکی فراوان و کامڵە و باوەڕی بە کارایی و توانای تاك هەیە بۆ کاریگەری دروستکردن و کاریگەربوون بە کاردانەوە رەفتارییە جۆراوجۆرەکانی بواری ژیان، ئەمەیش لە سنووری ئەو تایبەتمەندییانەی کە سروشتی مرۆیی پێدەناسرێتەوە، لەگەڵ رەچاوکردنی ئەو کۆمەڵگەیەی کە تاك تیایدا دەژێت و هەروەها لەبەرچاوگرتنی ئەو بەها و پێوەرانەی کە پەیوەندیی دوولایەنەی نێوان تاك و کەسانی دیکە رێکدەخات، جا ئەگەر ئەمە لەسەر ئاستی پەیوەندیی دایباب بێت بە منداڵان، یانیش لەسەر ئاستی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی نێوان تاکەکان بێت.

ئەم وێناندنە ئەرێییەی رەفتاری گونجێنەر، لەو وێناندنە نەرێیانە جیاوازە کە تەنها لەسەر بناغەی نەبوونی ماکەکانی نەخۆشیی ئەقڵی و دەروونی بونیاد نراوە. لەم وێناندنە ئەرێییەدا

دەتوانین ڕێك ئەوە بزانین کە لەسەرمان پێویستە چی بکەین تاکو یارمەتیی تاکەکان بدەین خۆ گونجێن بن. لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین کە زانستی دەروونددروستی لە کۆتاییدا بریتییە لە:

((لە زانستی گونجاندن و هەماهەنگیی دەروونیی کە ئامانجی پتەوکردن و پاراستنی یەکیەتیی کەسێتیی و پەسندکردنی خود و خەڵکانی دیکەیە لەلایەن تاکەوە، ئەمانەیش هەستی بەختیاری و حەسانەوەی دەروونیی بۆ دەهێنن.))

دەروونشروستی و گونجان

زاراوەی (گونجان) لە دەروونناسیدا لە بنەڕەتەوە لە زانستی بایۆلۆژی وەرگیراوە، چوونکە بەردی بناغەی بیردۆزەکەی (چارلز داروین)ە لە بارەی پێشکەوتن. داروین پێیوایە کە ئەو بوونەوەرە زیندووانەی دەمێننەوە، ئەو بوونەوەرانەن لەگەڵ تەنگوچەڵەمە و مەترسییەکانی جیهانی سروشتی زیاتر توانای خۆ گونجاندنیان هەیە. لێرەوە داروین لە کتێبەکەی خۆیدا (اصل الانواع) تێڕامان و راوبۆچوونە بەناوبانگەکەی دەخاتەڕوو کە دەڵێ: (هەندێ تاك و نەژاد لە کێشمەکێشیان بۆ مانەوە بەسەر تاك و نەژادی دیکەدا زاڵدەبن و سەرکەوتن وەدەستدەهێنن. ئەم تاك و نەژادانە هەندێ سیفەتی ئەوتۆیان تیادایە کە وایان لێدەکات بتوانن زیاتر خۆیان لەگەڵ هەلومەرجەکانی ژینگەی خۆیان و ئەو ژینگەیەشدا بگونجێن کە کۆچی بۆ دەکەن). داروین بە (هەڵبژاردنی سروشتی) و (مانەوە بۆ چاکترەکان) گوزارشتی لەم مەسەلەیە کردووە. لەمەدا بایۆلۆژییەکانیش لەچارەسەرکردنی گرفتی گونجاندا پێڕەویان لەم رێبازەی داروین کردووە، پێشیان وابووە کە زۆربەی نەخۆشییەکانی مرۆیی لەبنەڕەتەوە لە کردەکانی خۆ گونجاندن لەگەڵ فشارەکانی ژیاندا سەریان هەڵداوە.

دەتوانین رەفتاری مرۆیی وەك چەند کاردانەوەیەك لەهەمبەر پێویستی و ئەو فشارانەی ژیان وەسف بکەین کە تاك لەسەری پێویستە بەرگەیان بگرێ، بۆنموونە :ئەو پۆشاکەی مرۆڤ دەیپۆشێت بە گۆڕانی کەشوهەوا و پلەی گەرمیی زستان و هاوین و شەو و رۆژ دەگۆڕێت، ئەمەیش جۆرێکە لە خۆگونجاندن لەگەڵ هەلومەرجەکانی کەشوهەوا. مرۆڤ بۆ دروستکردنی پەناگە و خانوو لە بەکارهێنانی سەرچاوەکانی ژینگەیی وەك کەرەستەی خاو و شتی دیکەدا سوودێکی زۆری وەرگرتووە و بلیمەتییەکی مەزنیشی پیشانداوە و بەشێوەیەکی زۆر جوان لەگەڵ پێویستییەکانی خۆیدا گونجاندوویەتی. ئەم شتە زۆر بەجوانی لە ژیانی کەسانی ئەسیکیمۆییدا دەبینرێت. لە راستیدا ئێمە بە شیکردنەوەی کارەکانی مرۆڤ کە وەك خۆ گونجاندنێك لە هەمبەر پێویستییە جۆراوجۆرەکانی ژینگەی سروشتی دەبینرێت، دەتوانین لە زۆربەی رەفتارەکانی مرۆیی تێبگەین.

مرۆڤ بەهەمان ئەو شێوەیەی کە خۆی لەگەڵ ئەم پێداویستی و داواکارییانە دەگونجێنێت، بەهەمان شێوەش خۆی لەگەڵ ئەو فشارە کۆمەڵایەتیانە دەگونجێنێت کە بەهۆی ژیان لەگەڵ تاکەکانی کۆمەڵگە و کارلێکی بەردەوامی لەگەڵیان و متمانە بەیەکترکردنیانەوە خۆی بەسەریدا دەسەپێنێ. لەو کاتەی تاك لە قۆناغی منداڵیدایە، دایباب یارمەتیی دەدەن فێری بەها گونجاوەکان و شێوازە دروست و پەسندەکانی رەفتاربێت، بێگومان ئەمەیش بە رەخساندنی هەلومەرجی جۆراوجۆر و وەدیهێنانی پێویستییەکانی گەشەکردن دەبێت کە بۆ گەیشتن بەو ئامانجە یارمەتیدەرە. کاتێکیش منداڵ دەچێتە قۆناغی پێگەیشتنەوە، ئەوا دایباب چاوەڕوانیی جۆراوجۆریان لێی هەیە، وەك:چۆنیەتیی هاوسەرگیری و هەڵبژاردنی کاروپیشە و هتد. هەروەها ژن لەمێرد و مێرد لە ژن و فەرمانبەر لە ئەرك و منداڵان لە باوك چاوەڕوانیی دیاریکراویان هەیە. ئەم چاوەڕوانیانەش وەك فشاری بەهێزی سەر تاکەکەسن کە لەسەری پێویستە خۆی لەگەڵیاندا بگونجێنێت.

زانایانی دەروونناس چەمکی بایۆلۆژییانەی گونجانکاری(Adaptaion)وەك خوازە (استعارە) یەك لەژێر ناونیشانی هەڵکردن (adjustment) بەکارهێناوە. بەڵام زانایانی دەروونناس زیاتر گرنگیی بە(مانەوەی سایکۆلۆژی) دەدەن، لەوەی گرنگی بە مانەوەی فیزیکی بدەن. هەر وەك دۆخی چەمکی گونجانکاریی بایۆلۆژیانە، ئەوا رەفتاری مرۆییش وەك کردەی هەڵکردن لەگەڵ داواکاری و فشارەکان لێکدەدرێتەوە، ئەم داواکارییانەش لە بنەڕەتەوە کۆمەڵایەتین، یانیش هەڵقولاوی پەیوەندیی دوولایەنە و چەند لایەنەی نێوان تاکەکانە و کاریگەریی بەسەر پێکهاتەی دەروونی و وەزیفیی تاکەوە هەیە، گونجانیش کاردانەوەی ئەو پێداویستییانەن کە بەسەریدا سەپێنراون. دەشتوانین ئەم داواکارییانە دابەش بکەینە سەر داواکاریی دەرەکی و ناوەکی.

خۆگونجاندن لەگەڵ داواکارییەکان و پێویستییە ناوەکی و دەرەکییەکان:

گرنگترین ئەو مەرجانەی کە گونجان پێکدەهێنێت ئەوەیە ئەو ژینگەیەی تاکی تیادا دەژیێت لەو جۆرە ژینگەیە بێت کە یارمەتیی تاك دەدات پێداویستییە جۆراوجۆرەکانی وەدیبێنێت. بەڵام ئەگەر تاك لە ژینگەکەیدا نەیتوانی ئەم پێداویستیانە وەدیبهێنێت، ئەوا گرفتاری چەندەها هۆکاری پەکخستن و بێهیوایی دەبێتەوە کە دەبێتە هۆی تێکچوونی هاوسەنگی و نەگونجان، چوونکە تێرکردنی پێداویستییەکانی مرۆڤ، مەرجێکی سەرەکیی وەدەستهێنانی ئەو گونجانەیە کە سەقامگیریی دەروونیی بۆ فەراهەم دەکات.

دەتوانین ئەو داواکاری و پێداویستیانە دابەش بکەینە سەر پێداویستیی ناوەکی یان سەرەتایی وەك: (پێداویستیی ئەندامی و فیسیۆلۆژی)، هەروەها پێداویستیی دەرەکیی یان پێداویستیی مامناوەنجیی وەك: (پێداویستییەکانی دەروونیی کۆمەڵایەتی، یان پێداویستیی خودیی ((کەسی)).

١) **مەبەست لە پێداویستییەکانی ناوەکی یان سەرەتایی:** ئەو پێداویستیانەن کە تاك بەهۆی شارەزایی و پراوەکردن و فێربوون لە ژینگەی خۆی وەرینەگرتوون، بەڵکو چەند ئامادەییەکن کە تاك لەگەڵ لەدایکبوونیەوە بەشێوەیەکی زگماکانە لە خۆیدا هەڵیگرتوون، بۆیە هەندێ جار بە پێداویستیی رەمەکی (فطري) ناودەبرێن. ئەم جۆرە پێویستییانە لە وروژاندنەکانیاندا پشت بە دۆخە جەستەییە ناوەکییەکان(فیسیۆلۆژییەکان) دەبەستن.چوونکە مرۆڤ لە پێناو پاراستنی ژیانی، هەر دەبێ چەندان پێویستیی بۆ دەستەبەر بکرێت کە هەندێکیان کار بۆ پاراستنی بوونە ئەندامییەکەی و بەرگریکردن لە تاکێتییە بایۆلۆژییەکەی دەکەن، لە کاتێکدا هەندێکی دیکەیان کار بۆ مانەوەی جۆر دەکەن. جا بۆ ئەوەی بژین و خۆمان لە هۆکارەکانی داڕووخانی نێو خۆمان بپارێزین، دەبێ خۆراك و خواردنەوە بە لەشەمان بگەیەنین. خواردنیش چەند پاشەڕۆیەکی هەیە کە ئەگەر لە لەشدا بمێنێتەوە زیانی پێدەگەیەنێت، لەبەرئەوە بە سروشتی پێکهاتەی خۆی کار بۆ دەربازبوون لەو پاشەڕۆیانە

دەکات. هەروەها لەش بۆ ئەوەی زیندوویەتی و گوڕوتاوی خۆی بپارێزێ، دەبێ ماوەماوە تەواو بحەسێتەوەو پشوو وەربگرێت.

لەبەرئەوەی پێویستییە سەرەتاییەکان ئاڵۆزن، ئەوا زانایانی دەروونناس لە سێ لایەنەوە شرۆڤەیان کردووە: لایەنی فیسیۆلۆژی کە مەبەستمان ئەو گۆڕانە کیمیایی و ئەندامی و دەماری و ئەو رۆڵەیە کە رژێنەکان لە ئاراستەکردنی بزاوتەکاندا دەیگێڕن. بۆنموونە: لە دۆخی برسیەتیدا گرژی و کرژبوونی گەدە روودەدات، لە دۆخی تینوویەتیشدا، کەسی تینوو هەست بە وشکیی ناوپۆشی سەرەوەی نێو دەمی و قورگی دەکات، ئەمەیش بە هۆی کەمیی رژێنەکانی رژێنی لیکەوە دروست دەبێت. جا ئەم گۆڕنکارییە فیسیۆلۆژییە جۆراوجۆرانە بە خواردنەوە و خواردن کۆتاییان دێت. لە هەردوو لای ئەم سەرەتا و کۆتاییەدا رەفتار لە هەڵکشان و داکشاندا دەبێت و بەشێوەیەکی روون جیاواز دەبن.

بەڵام لە رووی هەستییەوە، ئەگەر داوا لە برسییەك بکرێت وەسفی هەستی خۆی بکات، ئەوا هەستەکەی خۆی بە گوتنی رستەی بەتاڵبوونی گەدەی دەردەبڕێت و گەدەی لە جوولەیەکی بەردەوامدایە. جا ئەگەر لە تینوویەکیشمان پرسی هەست بەچی دەکات، دەڵێ: هەست بە وشکیی دەم و قورگم دەکەم. هەر یەکە لە برسی و تینووەکەیش هەست بە سستی و لاوازی و بێتاقەتیی دەکەن، جا ئەگەر پاڵنەری برسیەتی و تینوویەتی توند بوون، زۆر بە گوڕوتاوەوە بەرەو ئەو شتە دەچێت کە خولیا و پێویستییەکەی تێردەکەن. رەنگە لە دالغە و زیندەخەونەکانیدا خەون بە خواردن و خواردنەوەوە ببینێ، ئەگەر هەر وازیشی لێهێنرا لە دۆخەکە بێنێتەوە، ئەوا باس لە حەز و هیواو پێویستییەکانی خۆی دەکات.

بەڵام لایەنی سێیەم، بریتییە لە رەفتاری بەرچاو، بۆنموونە: ئەگەر چاودێریی رەفتاری ئەو منداڵە بکەین کە خۆراکی لێ قەدەغە کراوە، زۆر بەروونی سەرسوڕمان و جاڕسبوونی دەبینینو بەردەوام بەملاو ئەولادا بەدوای خۆراکدا دەگەڕێت. پرسەکە هەر بە پتربوونی چالاکییەکانی ناوەستێ، بەڵکو دەبینین رەفتارەکانی چەند ئاراستە و رەهەندی دیاریکراوی

گرتووەتەبەر، بۆنموونـە دەبیـنین لـە بەرانبـەر بـۆنی دیـاریکراودا کاردانـەوەی دەبێـت و زۆر بەخێرایی وەڵامی دەنگ و ئەو دیمەنانە دەداتەوە کە پێشتر پێی راهـاتووە و لەگـەڵ خۆراکـدا هاوتەریب هاتووە. جا ئەگەر چاوی بە خۆراکێك بکـەوێت، بـەخێرایی هێرشـی بـۆ دەبـات و حەپەلووشی دەکات و دوای تێپەڕبوونی چەند کاتژمێرێك دێتەوە سەر دۆخـی ئاسـایی خـۆی. ئەگەر مرۆڤ پێداویستی و داواکارییە فیسیۆلۆژییەکانی خـۆی تێرنـەکرد، هاوسـەنگیی خـۆی لەدەست دەدات، چوونکە خۆراك و خواردنـەوە دەتـوانن پێداویـستییە سـەرەتاییەکانی لـەش تێربکەن. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە ئەو هاوسەنگییە فیسیۆلۆژیە دەگەڕێننـەوە کـە بـەهۆی بێبەشبوون لە خۆراك گرفتاری مرۆڤ بووە.

٢) **بەڵام پێداویستی و داواکارییە دەرەکییەکان، یان مامناوەنجییەکان، وەرگیراون:** ئەگـەر هەنـدێ لـەو پێداویـستییانەی وەك سـۆزەکان باسـبکەین، دەبیـنین لـەژێر سـایەی چـەند هەلومەرجێکی جۆراوجۆری تاکەوە دروست دەبن و بەشـێوەیەکی گـەلێ مـەزن بـە ژینگـەی دەوروبەرەوە کاریگەر دەبن، بۆنموونە: منداڵ لە هەفتەکانی یەکەمی تەمەنیدا پەیوەنـدیی بـە دایکی لەسەر بنەمای وەدیهێنانی پێداویستییە سەرەتاییەکانیەوە بونیادنراوە، چوونکە دایـك بۆ منداڵ سەرچاوەی خواردن و خواردنەوە و چێژی هەستی و ئەو دڵارامییەیە کە پەیوەندیی بە لایەنەکانی جەستەییەوە هەیە، بەڵام لەگەڵ گەشەکردنی جەستەیی و ئەقڵیدا، دەتوانێ خۆی و دایکی لەیەك جیابکاتەوە. ئەوسا پەیوەندییەکی نوێ لەنێوانیاندا دروست دەبێـت کـە لەسـەر بنەمای دەروونیی رەنگرێژ بە سۆز و خۆشەویستی بونیاد دەنرێت. لێرەشەوە سۆزی منداڵ لـە هەمبەر دایکیدا سـەرهەڵدەدات، ئـەم سۆزەشـی بـەهۆی پەیوەنـدی بـەدایك و وەدیهێنـانی پێداویستییەکانی لەلایەن دایکییەوە وەرگرتووە.

لە هەندێ دۆخدا منداڵ گرفتاری چەندەها جۆری هەستەکانی ترس و هەستنەکردن بە ئاسایشی دەروونیی دەبێت، بێگومان ئەم گرفتاریانەیش کاریگەرییەکی گەورە لە پێکهاتنی گرێیە دەروونییەکانیدا دەکەن. هۆیە سەرەکییەکانی دروستبوونی هەستەکانی ترس و شڵەژانی منداڵ ئەمانەی خوارەوەن:

١) بێبەشبوونی منداڵ لە سۆزی دایباب.

٢) بەدبەختی و بێنەوایی خانەوادەیی.

٣) جیاوازیکردن لە سۆز بەخشین بە منداڵێکی نێو خانەوادە و بێبەشکردنی ئەوانی دیکە لە سۆز و خۆشەویستی، دەبێتە هۆی هەڵگیرساندنی ئاگری ئیرەیی لە دەروونی ئەو خوشك و برایانەی کە لە خۆشەویستی بێبەش کراون.

ئەم هۆکارە ژینگەییانە هەندەیان پێناچێت دەبنە هۆی لەناوبردنی هەستکردن بە ئاسایش و دڵنیایی. لەنێوان ئەمە و ئەوەشدا منداڵی بەستەزمان کەسانێك لە دەوروبەری خۆی نادۆزێتەوە کە چوونیەکییەك لەنێوان حەزەکانی ئەو و حەزەکانی ئەواندا دروست بکات، یان بەراوردی نێوان خودی خۆی و ئەوانی پێبکات، جا هەندەی پێناچێت گرێ لە دەروونیدا دروست دەبێت، ئەم گرێیانەش گرفتاری تێکچوونی هاوسەنگیی دەروونیی ئەوتۆی دەکەن کە شوێنەوارەکەی لە چەندان جۆری شڵەژانی رەفتاردا بەدیاردەکەوێت.

کردەی شیاندنی کۆمەڵایەتی بۆ منداڵ بەو هەلومەرجە ژینگەیی و رۆشنبیرییانە کاریگەر دەبێت کە رەفتاری مرۆیی و کەسێتییەکەی پێکدەهێنن، بۆنموونە: منداڵ یەکەیەکی بایۆلۆژییە و بەشێکی تەواوکەری یەکەیەکی گەورەترە کە ئەویش یەکەی ژینگەییە. گرنگترین لایەنی ژینگەش لە ژیانی مرۆڤ و پێکهاتەی کەسێتییەکەیدا لایەنی کۆمەڵایەتییە. لێرەوە خود و کەسێتی دەبنە بەرهەم و دەرەنجامێکی کۆمەڵایەتییانە، چوونکە هەردووکیان لە بنەڕەتەوە و بە پلەی یەکەم دەرەنجامی کارلێکی تاکن لەگەڵ یەکەمین ئەو ژینگە کۆمەڵایەتییەی کە منداڵ تیایدا گەشەدەکات، مەبەستمان خانەوادەیە. بۆیە دەتوانین شەقڵ و خەسڵەتە سەرەکییەکانی رەفتاری کۆمەڵایەتیانەی تاك بگەڕێنینەوە قۆناغی یەکەمی ژیانو

پەیوەندییەکەی لەگەڵ ئەندامانی خانەوادە و خولیا و ئاراستەگرییەکانی ئەو کەسانە و شێوازەکانی رەفتاریان. چوونکە رەفتاری کەسانی دەوروبەری منداڵ و کارلێکیان لەگەڵ خودی منداڵەکە، دەستنیشانی ئاراستەکانی پێکهاتنی خودی منداڵ دەکات و کەسێتییەکەی رەنگرێژ و قاڵبرێژ دەکات.

گەرچی قۆناغی یەکەمی ژیانی منداڵ زۆر گرنگە و کردەی شیاندنی کۆمەلایەتی و پێکهاتنی خودیی و رووخسارە یەکەمەکانی کەسێتیی منداڵی لە چوارچێوەی خانەوادەدا لێ پێکدێت، بەلاّم لەگەڵ ئەوەیشدا نکۆڵیی لە شوێنەواری هەلّوێستەکان و پێداویستییەکانی دەرەکیی ناکەین لە هەموارکردنەوە و دەستکاریکردنی رەفتاری تاکەکەس تا ئەو رۆژەی دەمرێت. بەلاّم شتێکی حاشا هەلّنەگرە کە قۆناغی یەکەمی ژیانی تاکەکەس کاریگەری و شوێنەوارێکی بەهێز لە ئاراستەکردنی رەفتاری ئایندەیی و هەموارکردنی کەسێتییەکەی دەکات. چوونکە تاك بە هەبوونی چەندان خوو و خولیا و ئاراستەگری و پێشبینییەکی ئەوتۆوە رووبەرووی هەلّوێستی نوێ دەبێتەوە کە پێشتر بەهۆی شارەزایی و تاقیکردنەوەکانی رابردوویەوە لە دەروونیدا رەگی داکوتاوە، بەلاّم لەگەڵ ئەمەیشدا هەلّوێستە نوێیەکانی نێو ژیانی تاك چەند لایەنێکی نوێی تیادایە کە بەردەوام و بەشێوەیەك لەشێوەکان داوای هەموارکردنەوە و دەستکاریکردنی رەفتارەکانی لێدەکات، هەروەها ئەو پۆستانەی وەریاندەگرێت لە هەلّوێستە نوێیەکاندا و ئەو رۆڵ و نەخشانەی تیایاندا دەستی هەیە، دەبێتە هۆی گۆڕین و هەموارکردنەوەی پێشبینی و روانینەکانی و دواتریش گۆڕین و هەموارکردنەوەی رەفتارەکانی بە پلەیەکی دیاریکراو کە بەپێی یەکەم پەروەردە و نشونماکردنو ئاستی ئەو دەرفەتانەی کە بۆ تاقیکردنەوە و داهێنان و پەیوەندیی لەگەڵ دەوروبەر و سەربەستبوونی لە بزاوتەکانی بۆی رەخساوە، ئاست و ماوەکەی دەگۆڕێت، چوونکە تاکەکان لە نەرمی و گونجاوی رەفتاریان لە هەمبەر هەلّوێستە نوێیەکان و ئاستی توانایان بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ پێداویستییەکانی ژیانی نوێ، جیاوازییەکی زۆریان هەیە.

ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئەو بوار و پانتاییەی کە تاك تیایدا گەشە دەکات و لەگەڵیدا کارلێکی دەبێت و جوولەی تیادا دەکات، چەندان داواکاری و رێوشوێن دەخاتە بەردەم تاك کە دەبێ خۆی لەگەڵیاندا بگونجێنێت. ئەم داواکاری و پێداویستییە مامناوەنجیانە بەوە دەناسرێنەوە کە پاڵنەری ئاڵۆزن، نهێنییەکەشی ئەو ئاڵۆزیەیە کە لەژێر سایەی هەلومەرجی جۆربەجۆری تاکدا گەشە دەکات و بە ئاستێکی گەلێ مەزن بە ژینگەی دەوروبەر و رەفتارە زاڵەکان و سیستم و یاساکانەوە کاریگەر دەبێت، بە پێچەوانەی دۆخی یەکەم کە لە رووی پێکهاتەوە سادەیە.

جا ئەگەر پێداویستی و داواکارییە سەرەتاییەکان بە پاڵنەری فیسیۆلۆژی ناودێربکەین، ئەوا دەتوانین پێداویستییە مامناوەنجییەکان بە پاڵنەری سایکۆلۆژی ناودێربکەین، بەو مانایەی کە پەیوەندییەکەی بە پێکهاتەی دەروونی (ئەقڵی) پتەوترە لە پێکهاتەی ئەندامی، ئەمەیش مانای ئەوە نییە کە پێداویستییەکانی سەرەتایی و یەکەم هیچ پەیوەندییەکیان بە قەوارەی دەروونیی تاکەوە نییە، چوونکە هەستی ئەو کەسەی برسیەتی بەسەریدا زاڵە، لە هەستی کەسێکی دیکە کەمتر نییە کە لە تاقیکردنەوەیەکدا پێویستی بە سەرکەوتنە.

سروشتی پێکهاتەی دەروونیی رێگە بە بوونی چەند ئامادەیەکی جۆراوجۆر دەدات کە لە بنەڕەتەوە بۆ چەندان پێکهاتەی ناجێگیر دەگەڕێتەوە و بە ناوکی داواکاری و پێداویستی و حەزە جۆراوجۆرەکان دادەنرێت. هەر گۆڕانێکیش بەسەر دۆخی دەروونی و هەڵوێستی کۆمەڵایەتیدا بێت، ئەو تواناییانەی هەیە کە چەند داواکاری و پێداویستییەکی نوێ لە تاکدا دروست بکات، ئەم جۆرە پێداویستیانەش بەپێی ئەو هەلومەرجە مادی و کۆمەڵایەتییەی کە تاك تیایدا دەژیێت، ئەگەری گۆڕان و هەموارکردنەوەیان هەیە.

پێداویستی و داواکارییە مامناوەنجییەکان نەك تەنها بە ژمارە دیاریکراو نین، بەڵکو لەسەرووی ئەمەیشەوە ماوەماوە لە دەروونی تاکدا گۆڕانیان بەسەردادێت، هەروەها بە جیاوازیی کەسەکانیش دەگۆڕێن. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە تاکەکان چەندەها چەشنە رەفتار دەکەن کە لە تاکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت. هەندێ کەس لەکاتی نوێژەکاندا دەچنە

مزگەوت، هەندێکیشیان روو لە مزگەوت ناکەن. هەندێك کەس ئەگەر دەرفەتیان بۆ هەڵبکەوێت حەزیان لە توندوتیژییە، هەندێکی دیکەیش هەر بارودۆخێکیان بۆ بڕەخسێ، حەز بە توندوتیژی ناکەن.

گومانی تیادا نییە کە ئەم جیاوازییەی رەفتاری تاکەکان جیاوازیی تاکەکەسیی لە داواکاری و پێداویستییەکاندا دروستدەکەن، چوونکە ئەو کەسەی دەچێتە مزگەوت پاڵنەرێکی ئاینی پاڵی پێوەناوە، هەروەها ئەو کەسەی دەستی لە گێرەشێوێنی و کاری تێکدەرانەدا هەیە، پاڵنەری دوژمنکاریی پاڵی پێوە ناوە.

ئەو کەسانەی لەبواری دەروونناسیی کۆمەلایەتیدا کاردەکەن، حەز ناکەن لە بوونەوەری زیندوودا دەستنیشانی ژمارەی پێداویستییە مامناوەنجییەکان بکەن، چوونکە بەڕای ئەوان بریتییە لە چەند یەکەیەکی پێکهاتەیی کە لە پێکهاتنی خۆیدا پشت بەتاقیکردنەوە و شارەزایی و حەز و خولیا و ئاراستەگریی و ئەو رووداوانە دەبەستێ کە تاك پێیدا گوزەر دەکات. لەژێر رۆشنایی باسی پێشوودا، دەتوانین پێداویستییە مامناوەنجییەکان دابەش بکەینە سەر دوو بەش:

یەکەم: پێویستییە دەروونییە کۆمەلایەتییەکان.

دووەم: پێویستییە خودییەکان (کەسییەکان).

ئەم دوو بەشەش چەند پێداویستییەکی جیاجیایان لێدەبێتەوە:

ا- پێویستیی تاك بۆ خۆشەویستی و رێز و بەهای کۆمەلایەتیانە.

ب- پێداویستیی تاك بۆ زانین و دۆزینەوەی شتەکان.

ج- پێداویستیی تاك بۆ پەیوەستبوون (الانتماء).

د- پێداویستیی تاك بۆ لە ئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتی.

ج - پێداویستیی تاك بۆ سەرکەوتن.

١- پێداویستیی تاك بۆ خۆشەویستی و ڕێزگرتنی کۆمەڵایەتی

پێداویستیی تاك بۆ خۆشویستنی خود ڕەگوڕیشەیەکی قووڵی لـە مرۆڤـدا هەیـە. ئەگـەر مرۆڤمان بە بوونەوەرەکانی دیکە بەراورد کرد، دەبینین کە کۆرپەی مرۆیـی لـە خۆگونجانـدنی لەگەڵ ژینگەی کۆمەڵایەتی و سروشتیی دەوروبەری، زۆر بێتوانـا و دەسـەڵاتە و پێـچەوانەی بێـچووی بوونـەوەرەکانی دیکەیـە، چـوونکە زۆربـەی بێـچووەکانی ئـاژەڵان هـەر لەگـەڵ لەدایکبوونیانەوە لەسەر پێی خۆیان دەوەستن و سەربەخۆیی خۆیان وەردەگرن، بـەڵام کۆرپـەی مرۆڤ ماوەیەکی زۆر پێویستی بە کەسێکە چاودێریی بکات و خۆراکی پێببەخشێت و پۆشاکی لەبەر بکات و فێری زمان و ڕۆیشتنی بکات. ئەمانە و چەندین خووی دیکەی گرنگ کە مرۆڤ ناتوانێ بەبێ ئەوان بژییێت. لە ئەنجامی ئەم دەستەپاچەییەشدا منداڵ بەشێوەیەك گەورە دەبێت کە پێویستی بەردەوامی بەوە هەیە پشت بە خەڵکانی دیکـە ببەسـتێت، تەنانـەت هـەر کـە لەدایکدەبێت پێویستی بە هاوڕێیەك دەبێت و ئەم پێویستییەشی لەپەیوەنـدیی بـە خـەڵکانی دیکەی نێو خانەوادەکەی دەبێتە شتێکی باو، دواتر بەهۆی پەیوەندییەکانی تاك بە خـەڵکانی دیکەوە بازنەی تێرکردنی پێداویستییەکانی فراوانتر دەبێت و زۆربـەی پێداویـستییەکانی وەك خۆراك و سێکس و پۆشاك و هتد لەلایەن خەڵکانی دیکەوە بۆی دابیندەکرێت.

لە ڕاستیدا تەمەنی کۆرپەی مرۆڤ و درێژیی ماوەی منداڵییەکەی کە تیایدا پێویـستی بـە چاودێری و بەخێوکردن هەیە لەلایەن خەڵکانی دیکەوە، پێویستیی ڕاکێشانی سەرنجی خەڵك و وەدەستهێنانی ڕێز و خۆشەویستیی ئەوانی لە دەروونـدا دروست دەکات.

دایـك یەکـەم کەسـە کـە منـداڵ سـوورە لەسـەر ئـەوەی سـەرنجی ڕابکێـشێت و ڕێـز و خۆشەویستییەکەی وەدەستبهێنێ، چوونکە یەکەمین مرۆڤێك کە منداڵ دەیناسێت دایکیەتی، هەر دایکە شیری پێدەدات و پۆشاکەکانی دەگۆڕێت، واتا هەر ئەو پێداویـستیی خـۆراکی بـۆ دەستەبەر دەکات و لەو ئازارە بـەدووری دەخاتـەوە کـە بـەهۆی خۆپیـسکردن و تەڕکردنـەوە دووچـاری دەبێـت. وردەوردە ڕوخـساری دایـك دەبێتـە هاوتـا و هاوتـەریبی تێرکردنـی ئـەو پێداویستییە سەرەتاییە گرنگانەی کە هەر دەبێ بۆ منداڵ ودیبهێنرێت، تەنانەت منداڵ دوای

نەمە تەنها چێژ لە بوونی دایکی وەردەگرێت. ئەوەی تێبینیکراوە ئەوەیە کاتێ منداڵ دەگریەت هەر لەگەڵ هاتن و بینینی دایکی لە ئامێزگرتنی لە لایەن دایکەوە، ژیر دەبێتەوە. هەروەها بەهۆی ئەوەی رووخساری دایك هاوتا و هاوتەریبی تێرکردنیەتی، ئەوا یەکسەر رووخساری دایکی لە روخساری ئافرەتانی دیکە جیا دەکاتەوە. هەروەها منداڵ ئەوەش فێردەبێت کە دایکی تەنها لەو کاتەدا پێداویستییەکانی بۆ دابین دەکات کە سەرنجی بچێتە سەری و ئاگای لێبێت. بە دووبارەکردنەوەی ئەم شارەزایی و ئەزموونانەشەوە منداڵ فێری ئەوە دەبێت کە بۆ تێرکردن و وەدیهێنانی پێداویستییەکانی، وەدەستهێنانی گرنگیدانی خەڵك و خۆشەویستی و سەرنجڕاکێشانیان شتێکی پێویست و گرنگە. چوونکە ئاگالێبوون و وەدەستهێنانی خۆشەویستی و رێز، واتای ئەوەیە کە خەڵکانی دیکە ئامادەن پێداویستییە سەرەکییەکانی تاکەکەس تێربکەن. جا ئەگەر کۆمەڵەیەك تاکێکیان پشتگوێخست و رێزو خۆشەویستییان پێی نەبەخشی، واتای ئەوەیە کە کۆمەڵەکە هەرگیز گرنگی بە تاکەکە و تێرکردنی پێداویستییە سەرەکییەکانی نادەن. ئەم دەرەنجامەیش هەمان ئەو پرسە پشتڕاست دەکاتەوە کە (دورکیهـ) لە لێکۆڵینەوەکانی خۆی سەبارەت بە خۆکوشتنی تاکەکانی تیرە و هۆزەکانی سەرەتاییدا پێیگەیشتووە، ناوبراو ئەوەی بۆ روونبووەتەوە کە هەرچەندە پەیوەندییەکانی نێوان تاکەکەس و هۆزەکەی لاوازبێت، رێژەی خۆکوشتنیش پتردەبێت. لێکدانەوەی ئەم مەسەلەیەش سانایە، چوونکە لەم دۆخەدا هۆزەکە بەشداریی لە تێرکردنی پێداویستییەکانی تاك ناکات، بەمەیش دەرگەی ژیانی بەڕوودا دادەخات.

بەم شێوەیە چووینە سەر رەگوڕیشەی قووڵی پێداویستیی تاك بۆ خۆشویستنی لەلایەن خەڵکانی دیکەوە، کە دەگەڕێتەوە سەردەمی منداڵیی مرۆڤ، هەروەها گرنگیی ئاستی ئەم پێداویستییەی منداڵمان بۆ روونددەبێتەوە بۆ ئەوەی منداڵ بژیەت و هەست بە دڵئارامیی بکات.

خۆشەویستیی لە قۆناغی منداڵیدا:

بەلاّم بەداخێکی زۆرەوە دەبینین کە زۆرێك لە خانەوادەکان خۆشەویستی و سۆز بۆ منداڵانیان دابین ناکەن. زۆربەی منداڵان دەبنە قوربانیی نەزانیی دایباب لە هەمبەر ئەم راستییە گرنگە و ئەو هەلومەرجە خراپانەی تیایدا دەژیێن، ئەمەیش دەبێتە هۆی وێرانکردنی دەروونی منداڵان بەهۆی تێرنەکردنی پێداویستیی خۆشویستنی منداڵەکانیان. دەبێ ئەوە باش بزانین کە پەیوەندیی منداڵ بە دایکی لەمیانی ساڵەکانی یەکەمی تەمەنیدا، هۆکارێکی سەرەکیی دەروونذروستییەکەیەتی.

پێداویستیی خۆشەویستی یەکەمین و گرنگترین ئەو پێداویستیانەن کە منداڵ پێویستی بە وەدیهێنان و تێرکردنیانە. چوونکە منداڵ زۆر پێویستیی بەوە هەیە هەستبکات خۆشەویستییەك گەرمی دەکاتەوە. لێکۆڵینەوەکانی زانستیی ئەوەیان سەلماندووە کە منداڵ لەکاتی لەدایکبوونیەوە لە پلەیەکی جێگیری گەرمیی دەگوازرێتەوە و لە زۆربەی کاریگەرییەکان دوور دەکەوێتەوە و دەچێتە ژێر کاریگەری و فشاری دەرەوەی منداڵدانی دایکی، لەوانە گۆڕانی پلەی گەرمی و ئەو کاریگەری و فشارانەی کە پێشتر لە منداڵدانـدا دووچاریان نەبووە، لەبەرئەوە پێویستیی بەوە هەیە یەکێك قەرەبووی دۆخەکەی پێشووی بکاتەوە و فشارەکانی لەسەر کەم بکاتەوە و باڵی چاودێری و گرنگیدان و خۆشەویستی و هەستکردن بەگەرمی و سۆزی بەسەردا بکێشێت.

لێکۆڵینەوەکانی جۆراوجۆر ئەوەیان روونکردووەتەوە کە بێبەشکردنی منداڵ لە خۆشەویستی پەیوەندییەکی روون و پتەوی بە پترکردنی ماکەکانی دڵەڕاوکێیەکی بەرچاو هەیە و وەها لە منداڵەکە دەکات کە ترسی زۆربێت و خەوی لێ تێکبچێت و حەزی خواردنی نەمێنێت و باوەڕی بەخۆی لاوازبێت و هەست بە بەدبەختیی بکات. بەلاّم ئەوە بەو واتایە نییە کە گشت پێداویستییەکانی منداڵ دابین بکەین، بەبێ ئەوەی خۆی هیچ هەوڵێك بدات بۆ وەدیهێنانی پێداویستییەکانی، چوونکە خۆشەویستیی زیاد لەئەندازە رێك وەك بێبەشکردن لە خۆشەویستی زیانی پێدەگەیەنێت، هەروەك خواردنە ئەگەر کەم بێت زیانی دەبێت و زۆریش

بێت هەر زیانگەیەنەرە. هەروەها بەنازکردن یەکەم جار گەشەکردنی منداڵ پەکدەخات، چوونکە دەرفەتی سەربەخۆبوونی بۆ نارەخسێنێ، رێگەشی پێنادات خودێکی سەربەخۆی دابڕاوی لە خەڵکانی دیکە هەبێت. هەروەها متمانەبەخۆکردنی منداڵ لەناو دەبات، چوونکە بەردەوام ئەو هەستەی لە دەروونذا دروست دەکات کە خۆی بەتەنها ناتوانێ پێداویستییەکانی خۆی وەدیبهێنێت و بەشێوەیەکی بەردەوامیش وای لێدەکات هەست بە بێتوانایی و دەستەپاچەیی بکات، بەتایبەت کاتێ منداڵ خۆی لەگەڵ منداڵانی دیکەی هاوتەمەنی خۆی بەراورد دەکات، یان کاتێ دەچێتە نێو ژیانی فراوانی کۆمەڵایەتی کە هەرگیز چاو لە بێتواناییەکەی ناپۆشی لەهەمبەر تێرکردنی پێداویستیی خۆی و گێڕانی رۆڵی کۆمەڵایەتیانەی.

زۆربەی دایکان بەشێوەیەك رەفتار لەگەڵ منداڵانیان دەکەن کە دەبنە هۆی ئەوەی هەستی بێدەسەڵاتی لە دەروونیاندا دروست بکەن، بۆنموونە: زۆربەی جار گوێمان لەو دەستەواژانە دەبێت: (نا خۆشەویستەکەم: دەترسم خۆت بریندار بکەیت... روحەکەم، دانیشە! دەترسم بکەویت). ئەم جۆرە دەستەواژانە و چەندان جۆری دیکەیان دەرفەتێك بۆ منداڵان ناهێڵنەوە خۆی شتێك بکات. ئەم دەستەواژانە چواردەوری منداڵ بە درکەزیی خۆشەویستیی دەتەنن... ئەمەیش وەهای لێدەکات گشت بیرکۆی خۆی لەسەر خۆی کۆبکاتەوە و لەدەروونی خۆیدا گەورە دەبێت بەبێ ئەوەی پێبگات.

هەروەها خۆشەویستیی زێدەڕۆیانە سیفەتەکانی خۆپەرستیی لە دەروونی منداڵدا دروست دەکات، چوونکە بەردەوام وەهای لێدەکات لەنێو خودی خۆیدا بێت و هەست بەوە بکات کە خۆی چەق و سەنتەری هەموو جیهانە، کاتێکیش گەورە دەبێت و دەبێتە پیاو یان ئافرەت و دەچێتە کۆڕی ژیانەوە و هەمان ئەو خۆشەویستی و گرنگیپێدانەی قۆناغی منداڵی نابینێت، هەست دەکات دونیا رێزی لێناگرێت و بەدوو شێوە هەستی خۆی لە بەرانبەر ژیاندا وەردەگرێت: یان بەشێوەی دوژمنکارانە دەبێت، یانیش بەشێوەی پاشەکشەکردن و گۆشەگیربوون لە ژیان، بەمەیش گونجانەکەی وەك گونجانی خەڵکانی دیکە نابێت. چوونکە

هەستی دوژمنکاری و پاشەکشەکردن هەردووکیان بۆ دەروون‌دروستی زیانبەخشن و گونجان تێکدەدەن. ئەم دوو لایەنە مەترسیدارەش یان بەهۆی بێبەشبوون لە خۆشەویستی، یانیش بەهۆی زێدەڕۆییکردن لە خۆشەویستی و بەنازکردنی منداڵاندا پەیدا دەبێت.

پێویستبوون بۆ خۆشەویستی لە قۆناغی نەوجەوانیدا:

ئەمە ئەو لێکەوتەیە بوو کە خۆشەویستیی قۆناغی منداڵیی دروستیدەکات. بەلاّم لێکەوتەی خۆشەویستی لە قۆناغی نەوجەوانیدا سروشتەکەی جیایە، چوونکە ئەم روخسار و لێکەوتانەی دەبێت:

ا- دەمەوێ خەڵك منیان خۆشبوێت.

ب- دەمەوێ بەشێوەیەکی دروست و قووڵ خەڵکم خۆشبوێت.

ج- دەمەوێ خۆمم خۆشبوێت.

پێویستبوون بۆ خۆشەویستی لە قۆناغی هەرەزەکاریدا بۆ دەروون‌دروستیی نەوجەوان بە شتێکی سەرەکی دادەنرێت، چوونکە تاکە رێگەیە بۆ ئەوەی لە رووی کۆمەلاّیەتییەوە هەست بە رێزلێگیران و پەسندبوونی خۆی بکات. بۆ ئەوەی هەستکردنەکەیشی دروست بێت، دەبێ دان بە خۆشویستنی نەوجەوان دابنرێت، دەبێ ئەم خۆشەویستییە لەهەموو ئەو بوارانەی کە نەوجەوان تیایدا دەجولێت جەختی لەسەر بکرێتەوە. چوونکە دەبێ خۆشەویستی بکرێتە کردار و دەستەواژەی ئەوتۆ کە نەوجەوان دڵنیابێت جێگەی رێز و قەدرگرتنە.

جا ئەگەر منداڵ تاکە گرنگیدانێکی بەوەبێ لەلایەن دایباب و کەسانی نێو چوارچێوەی خانەوادەکەی خۆشیانبوێت- چوونکە جیهانی منداڵ لەو چوارچێوەیەدا دیاریکراوە- کە گەورەبوو و گەشەیکرد و چووە قۆناغی نەوجەوانیی پێویستیی سەربەخۆبوون لە دەروونیدا سەرهەڵدەدات. لەبەرئەوە پەیوەندییەکانی دەرەوەی ماڵەوەی بەرەو فراوانبوون دەچێت و لەگەڵ کەسانی هاوتەمەنی خۆی دەست بە دروستکردنی هاوڕێیەتیی نوێ دەکات، ئەم هاوڕێیەتیەش هێندە بەهێزە کەوا کاریگەرییەکی مەزن لە دەروونی نەوجەوان دەکات. زۆربەی جار دەبینین کە نەوجەوان دڵتەنگ و بێنەوا دەبێت کاتێ هاوکار و هاوڕێکانی پەسندی ناکەن، یان

نەگەڵیاندا ناکۆك دەبێت. لەبەرئەوە ئێمە بۆمان ڕووندەبێتەوە کە نەوجەوان پێویستییەکی زۆری بەوە هەیە هەست بە خۆشەویستی هاوتاو هاوکاران و هاوگەمەکان و هاوپۆلانی بکات، نەوجەوان ماوە ماوە دەیەوێ هەست بەوە بکات کە خەڵکانی دیکە خۆشیاندەوێت.

هەروەها لەم قۆناغەدا نەوجەوان وابەستەی مامۆستا و دایباب و کەسانی دیکە دەبێت کە نە پلەی کۆمەلاّیەتی و تەمەندا لەو گەورەترن و بەردەوام سوورە لەسەر ئەوەی خۆشەویستییان وەدەستبهێنێت.

جا ئەگەر نەوجەوان لە خۆشویستنی کەسانی هاوتەمەنی خۆی سەرکەوتنی وەدەستهێنا، ئەوا دەبێتە ڕێگە و هۆکارێك بۆ ئەوەی خەڵك و خۆیشی خۆشبوێت، چوونکە ئەگەر ئەو خۆشەویستییەی وەدەستهێنا، ئەوا دەتوانێ ئاوێتەی کۆمەڵەی هاوڕێکان بێت و دەتوانێ پەیوەندیی لە نێوان خۆی و خەڵکانی دیکەی گەورەتر دروست بکات، بەمەیش ئەو دەرفەتەی بۆ دەرەخسێت خۆی بۆ ئەوان تەرخانبکات و هەست بکات کە بەو کارانەی لە پێناو ئەواندا دەیانکات هەست بەوە بکات کە خۆشیانیدەوێت.

هەروەها نەوجەوان دەیەوێ خۆیشی خۆشبوێت. ئەم حەزەیشی لە حەزەکانی دیکەی جیاوازو دابڕاو نییە. چوونکە ئەگەر نەوجەوان توانی خۆشەویستی و ڕێزی خەڵکانی دیکە وەدەستبهێنێت و خەڵکانی خۆشبوێت و خۆی بۆیان تەرخانبکات، ڕەنگە ئەمە باوەڕبەخۆبوونی لەدەروونیدا دروست بکات. ئەگەر باوەڕیشی بەخۆی هەبوو و لێی ڕازیی بوو، دەتوانێ پەسندی بکات و خۆشیبوێت، خۆخۆشویستنیشی دەبێتە پاڵنەرێك بۆ کارکردن و بەرهەم و وابەستەبوون بە کۆمەڵەوە، ئەوسا بەشێوەیەکی بوێرانە گەشە دەکات و دەتوانێ پەیوەندیی کۆمەلاّیەتیانەی دروست پێکبهێنێ، ئەم خۆشەویستیەشی دەبێتە ڕێگە و هۆکاری گونجانێکی باش، چوونکە تێڕوانینی تاك بۆ خودی خۆی گرنگترین هۆکارە کەوا کاریگەریی بەسەر باوەڕبەخۆبوونییەوە هەیە، جا هەرچەندە تێڕوانین و ڕاوبۆچوونی لەهەمبەر خۆیدا ڕوونو ـەش بوو، ئەوا ڕەفتارەکانی گونجێنەرتر و تەواوتر دەبن.

بەپێچەوانەشەوە، ئەگەر نەوجەوان نەیتوانی خۆی خۆشبوێت، ئەوا لە هەمبەر خۆشەویستیی خەڵکانی دیکە لە ئاست خۆیدا هەست بە گومان دەکات. چوونکە ئەو کەسەی نەتوانێ خۆی خۆشبوێت، بەردەوام ئەگەری ئەوە هەیە لە هەڵپە و بەرتەماییەکانیدا دەستوپێی خۆی ونبکات و سەرلێشێواوانە رەفتاربکات، لەمەیشدا هەندێ شتی داخدارانە و نەهامەتبار دروست دەبن کە گرنگترینیان هەستکردنە بە شکست و دەستەوەستانی و بێتوانایی لە وەرگرتنی پلەوپایەیەکی دروست و باش بۆ خۆی، رەنگە دەستەپاچەیی و شکستەکەیشی ناچاری بکەن بەرەو چەندان شێوازی قەرەبووکردنەوەی رەفتاری لادەرانە پاڵی پێوەبنێن.

بەم شێوەیە بۆمان روونده‌بێتەوە کە تێرکردنی پێویستیی خۆشەویستیی مەرجی سەرەکیی دەروون‌دروستیی تاکەکەس و رێگە و شێوازێکی گرنگی گوێجانەکەیەتی. جا مادام پرسەکە بەم شێوەیەیە، هەردەبێ لەسەر تێرکردن و وەدیهێنانی ئەم پێداویستییە سووربین، بۆ ئەوەی کەسانی دەروون‌دروست و رەفتار ئاسایی دروست ببن.

ب) پێویستیی زانین

زۆرجار دەبینین منداڵ هەوڵ دەدات شتەکانی دەوروبەری هەڵگرێتەوە و بیپشکنێ، زۆربەی جاریش دەبینین بەچاوانی خۆی لە شتەکان دەڕوانێت و بەدوایاندا دەچێت. لە راستیدا منداڵ بەم رەفتارەی دەیەوێ هەموو شتێکی نوێی ژینگەی خۆی بناسێت و زانیاریی لەبارەیانەوە هەبێت. بۆیە پێویستیی زانین لە پێداویستییە گرنگەکانی منداڵە.

هەوڵی منداڵ بۆ ئاشنابوون و زانیاریی پەیداکردن لەهەمبەر ژینگەکەی خۆیدا، لەو هۆکارە گرنگانەن کە ئەگەر بەشێوەیەکی دانایانە رەفتاری لەتەکدا بکرێت، ئەوا دەتوانرێ بەهۆیەوە توانا و ئامادەییەکانی منداڵ گەشەی پێبدرێت، لەبەرئەوە تێرکردن و وەدیهێنانی ئەم پێویستییە لەو هۆکارە گرنگانەن کە دەبێ دایباب لە پەروەردەکردنی رۆڵەکانیاندا گرنگیی پێبدەن.

چەندان هۆکاری جۆراوجۆر بۆ تێرکردن و وەدیهێنانی ئەم پێویستییە هەن، لەوانە: چالاکیی خودی(گەمەکردن) و پرسیارکردن.

١) **چالاکیی خودی:** بریتییە لەو بنەما گرنگانەی کە زانستی دەروونناسیی بۆ کردەی فێربوون جەختی لەسەر کردوونەتەوە، جا بۆئەوەی ئەم کردەیە بەشێوەیەکی کارا و بێزیان ئەنجام بدرێت، هەردەبێ کەسی فێرخواز لەلایەن خۆیەوە هەولێك بدات، ئەمەیە کە پێی دەڵێین چالاکیی خودی، واتا ئەو چالاکییەی کە لە خودی کەسی فێرخوازەوە دەردەچێت، بەمەیش کردەی تێرکردنی پێویستیی زانین لە رێگەی چالاکیی ئاراستەکراوی خودییەوە ئاسان دەبێت. نەك تەنها دەبێ لە ماڵەکاندا وەك کردەی شتزانین گرنگی بە گەمە بدرێت، بەڵکو دەبێ لە قوتابخانەیشدا گرنگیەکی بەرچاو بە کەلوپەلەکانی گەمەکردن بدرێت و یارمەتیی منداڵان بدرێت بۆ فێربوون و وەرگرتنی زانیاریی نوێ، سوود لە ئامرازی گەمەکردن وەربگرن.

بەلاّم ئەگەر ماڵ و قوتابخانە پەنایان بردە بەر شێوازی سرووشبەخشین (تلقین) و کردیانە تاکە رێگەیەکی سەرەکیی کە منداڵ بەهۆیەوە فێری زانیاریی نوێ بکرێت، ئەوا دەرەنجامی ئەو کارە ئەوە دەبێت کە چەند کەسێتییەکی داخراو ئامادە دەکەین کە بۆ وەرگرتن و پێشوازیکردن و تێگەیشتنی زانیارییەکان هەرگیز ناکرێنەوە.

٢) پرسیارکردن

ئەو پرسیارانەی منداڵ دەیانکات و کەسانی گەورە وەلاّمی دەدەنەوە لە هۆکارەکانی وەرگرتنی زانیاریی منداڵانە. وەلاّمدانەوەی پرسیارەکانی منداڵیش بەشێوەیەك کە لەگەڵ تەمەن و ئاستی درککردنی بگونجێت، لەو هۆکارە گرنگانەن کە یارمەتیی گەشەکردنی دەدەن، چوونکە پرسیارکردن ئەو رێگەیەیە کە منداڵ دەیەوێ بەهۆیەوە لەجیهان بگات و دواتریش مامەڵەیەکی دروستی لەگەڵدا بکات. کاتێ شتێك سەرنجی منداڵ رادەکێشێت، ئەوا پرسیاری دەربارەوە دەکات، (ئەنگلۆبێری) حەزکردن بە پرسیارکردن بە برسیەتیی ئەقڵیی ناودەبات و پێیوایە کە هەردەبێ ئەم برسیەتییە تێر بکرێت تا منداڵ بتوانێت وەلاّمی پرسیارەکانی دەستبکەوێت. زۆر پێویستە دایباب سروشتی ئەو پرسیارە سایکۆلۆژییانە بزانن، بۆ ئەوەی

بتوانن بەشێوەیەك وەڵامی بدەنەوە کە وەڵامدانەوەکەیان گەشەکردنێکی دروست بۆ منداڵەکەیان فەراهەم بکات.

بەڵام هەندێ جار دایباب بەشێوەیەکی زۆر هەڵە هەڵوێست لە ئاست پرسیارەکانی منداڵان وەردەگرن، چوونکە رەنگە بارودۆخی ژیانیان ناچاریان بکات وەڵامدانەوەی منداڵ پشتگوێ بخەن، یان بە وشکی و رەقی وەڵامیان بدەنەوە. رەنگە دایك سەرقاڵی منداڵە کۆرپەکەی بێتو نەپرژێتە سەر وەڵامدانەوەی منداڵە گەورەترەکەی، جا ئەگەر منداڵەکە پرسیاری لێبکات، یان پشتگوێیدەخات، یان ئازاری دەدات، لەمەیشدا منداڵ جگە لە تێرنەکردنی پێداویستیی بۆ زانینی شت، هەست بە بێهیواییش دەکات.

هەروەها رەنگە باوکان بەهۆی نەزانی و نەبوونی زانیاریی لەسەر ئەو مەسەلەیەی کە منداڵ پرسیاری لەبارەوە دەکات، بەشێوەیەکی هەڵە و سەرلێشێوێنەر وەڵامی بدەنەوە، یانیش رەنگە بابەتی پرسیارەکە پەیوەندیی بەهەندێك ئەزموونی هەڵچوونییەوە هەبێ کە رێگەیان پێنەدات بەشێوەیەکی راشکاوانە وەڵامی پرسیارەکانی بدەنەوە. نموونە بۆ ئەم مەسەلەیە زۆرە، رەنگە گرنگترینیان ئەو پرسیارانە بن کە تایبەتن بە سێکس، رەنگە منداڵ پرسیار لە دایکی یان باوکی بکات برا بچووکەکەی لە کوێوە هاتووە؟ رەنگە دایباب لە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارەدا پەنا بەرنە بەر ئەو درۆیەی کە زۆربەی جار لەلایەن دایبابانەوە دەکرێت: برا بچووکەکەتمان لەژێر درەخت یان زەنبیلەی جلوبەرگدا دۆزیوەتەوە.. بەڵام ئەم وەڵامە منداڵ پڕ لە نیگەرانیی دەکات و هەڵپەی شت زانینی تێر ناکات، جگە لەوەی رەنگە لە سەرچاوەیەکی دیکەوە وەڵامە راستەکەی دەستکەوێت و ئیدی متمانەی بە دایبابی نەمێنێ و ئەو باوەڕەی لەلا دروست ببێت کە دایبابی فێڵی لێدەکەن، ئەوسا پەیوەندیی منداڵەکە لەگەڵ دایبابی بەرەو تێکچوون دەچێت. هەروەها وەڵامی پرسیارەکەی خۆیشی زۆر بە شێواوی و ساختەیی بەدەست دەکەوێت، ئەمەیش زیان بە گەشەکردنە مەعریفییەکەی دەگەیەنێت.

لەبەرئەوە، زۆر گرنگە کە دایباب گرنگیی بە وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی منداڵەکانیان بدەن، بۆ ئەوەی ئەم وەڵامانەیش پێویستیی شت زانین تێربکەن، دەبێ دایباب ئەو هۆکارە کاریگەرانە بزانن کە لە دوای ئەو پرسیارانەوە خۆیان حەشارداوە. هەروەها دەبێ وەڵامەکان بەشێوەیەك بن کە لەگەڵ درککردنی منداڵ و تەمەنیدا بگونجێت.

لە راستیدا منداڵان لە رێگەی ئەم پرسیارانەوە لەهەموو شتێکی دیکە زیاتر شت فێر دەبن و زانیاریی وەردەگرن، جا ئەگەر ئەم پێداویستییەی ئەوانمان بۆ زانیاری هێنایەدی، بەشێوەیەکی دەروونددروستانە گەشەدەکەن، ئەگەر وەهایش نەکەین کار بۆ دواخستنی گەشەکردنیان دەکەین، رەنگە ئەمەیش بەلاڕێیاندا ببات.

ج) پێویستبوون بۆ پەیوەستبوون

کاتێ شرۆڤەی پێویستیی رێزلێگرتن و پەسندکردنی کۆمەڵایەتیمانکرد، ئەوەمان روونکردەوە کە منداڵ بەردەوام سوورە لەسەر ئەوەی رێز و حورمەتی کۆمەڵەکەی خۆی وەدەستبهێنێ، لە قۆناغی یەکەمی تەمەنیدا گرنگیی بە وەدەستهێنانی رێز و پەیوەستبوونی بە خانەوادەکەی دەدات، دواتر بە گەشەکردنی منداڵ ئەو کۆمەڵە و گروپانە رووبەرەکەیان پتر دەبێت کە منداڵ دەیەوێ رێز و حورمەتیان وەدەستبهێنێ، بۆنموونە لە قۆناغی نەوجەوانیدا گرنگیی بە پەیوەستبوون بە گروپی گەمە و قوتابخانە دەدات.

پەیوەستبوون بە خانەوادە و گروپ پێداویستییەکی سەرەکیی گەشەکردنی دەروونی و کۆمەڵایەتییە، بەتایبەت لە ساڵەکانی یەکەمی ژیانی منداڵدا. بەڵام هەندێ جار هەندێ دایباب لە خانەوادەدا جۆرە رەفتارێك دەکەن، وا لەمنداڵەکانیان دەکات وا هەست بکەن کە پەسند نین(پشتگوێ خراون– بێزراون)، جا هەرچەندە ئەم جۆرە رەفتارانە دووبارەبوونەوە بەتایبەتیش لە قۆناغی یەکەمی تەمەنی منداڵدا، ئەوا کاریگەرییەکی خراپ لە پێکهاتە دەروونییەکەیدا بەجێدەهێڵێ.

گرنگترین ئەو هۆکارانەی کە وا لە منداڵ دەکەن هەست بکەن پەسند نین ئەمانەی خوارەوەن:

١) پشتگوێخستنی منداڵ و شەونخونی نەکردن لەپێناو حەسانەوە و گرنگی پێدانیان لە خۆراك و پۆشاك. لە راستیدا ئەو دایکەی ئەرکەکانی خۆی بە باشی دەزانێت، ئەم مەسەلانە پشتگوێ ناخات و باوەڕی وەهایە کە ئەنجامدانی ئەرکەکانی یەکێکە لەو پێداویستییە گرنگانەی کە دەبێ کاتی بۆ تەرخات بکات.

٢) جیابوونەوەی منداڵ لە دایباب: منداڵی بچووك لەو کاتەی کە دایکی لێی دوورە، جا ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت، زۆر هەستیار دەبێت. چوونکە ئەم ماوە کەمە بەسە بۆ ئەوەی نیگەرانیی لە دەروونذا دروست بکات. لێرەدا دەبینین بەردەوام سۆراغی دایکی دەکات. رەنگە لەهەندێ دۆخدا ئەم دوورییەی دایك لە منداڵ ببێتە هۆی پەیداکردنی جۆرێك وروژانی هەڵچوونیی وەك قیژە و شەپۆڵەکانی تووڕەیی.

لەمەدا بۆمان دەردەکەوێت کە دەبێ پێویستیی منداڵ بۆ پەیوەستبوون تێر بکرێت، ئەمەیش لە کەشی خانەوادەدا دێتەدی بەوەی کە منداڵ پشتگوێ نەخەین و ئەرکی سەرپەرشتیکردن و بەخێوکردنیان نەخەینە سەرشانی خزموکەس و خزمەتکارانی دیکە و منداڵان لە باوەشی گەرمی دایکیان دوورنەکەونەوە. هەروەها نابێ بەردەوام کردەی خۆراکپێدان و پۆشاك گۆڕینیان بخەینە سەرشانی خەڵکانی دیکە، چوونکە کاتێ منداڵ هەست دەکات کە دایکی گرنگیی بە خواردن و پۆشاکی دەدات، پێویستیی بۆ دڵارامی و ئاسایش دێتەدی.

هەروەها ئەوەشمان بۆ روونذەبێتەوە کە ژیانی منداڵان تا چ ئاستێك بە دابڕانی لە دایباب کاریگەر دەبێت، دیارە کە زیانی دابڕان هەر بەتەنها بە ئێستەی منداڵ ناگات، بەڵکو زیان بە ئێستەو ئاینذە و دەروونذروستیشیان دەگەیەنێ.

لەم چەند لاپەڕەیەی پێشوودا گرنگترین ئەو پێداویستی و داواکارییە ناوەکی و دەرەکییانەمان خستەڕوو کە تاك دەیەوێ تێریان بکات بەشێوەیەك کە گونجانێکی دروستی بۆ

وەدیبهێنن، لەم باسەشدا دەتوانین رەهەند و ماناکانی گونجان و هۆکارە سەرەکییەکانی وەدیهێنانی بدۆزینەوە.

مانای گونجان

گونجان یان هەماهەنگیی واژەیەکە و واتای نزیکبوونەوە و ئاشنابوون و گردبوونەوەی دەوری یەکتر دەگەیەنێ، لەهەمان کاتیشدا دژی واژەکانی ناکۆکی و پێکدادان و دژایەتی و نەگونجانە. گونجان لە دەروونناسیدا ئەو کردە دینامیکیە بەردەوامەیە کە تاك دەیەوێ بەهۆیەوە رەفتارەکانی بگۆڕێت، بۆئەوەی پەیوەندییەکی گونجاوتر و هەماهەنگتر لەگەڵ خۆی و ژینگەکەیدا بەرقەراربکات. لەسەر بنەمای ئەم تێگەیشتنەوە دەتوانین ئەم دیاردەیە بەوە پێناسە بکەین کە توانای پێکهێنانی پەیوەندییەکانی رەزابەخشە (Satisfsctory) نەنێوان مرۆڤ و ژینگەکەیدا.

لێرەدا ژینگە گشت کاریگەری و توانا و هێزەکانی دەوروبەری مرۆڤ دەگرێتەوە کە رەنگە بۆ وەدەستهێنانی سەقامگیریی دەروونی و جەستەیی لە گوزەرانکردنی ژیاندا کار لە هەوڵی مرۆڤ بکەن. ئەم جۆرە ژینگەیە سێ لایەن و رەهەندی هەیە، وەك: ژینگەی سروشتی، ژینگەی کۆمەڵایەتی، دواتر خودی تاکەکەسەکە.

ژینگەی سروشتی بریتییە لە جیهانی دەرەکی و گشت شتە پێویست و سروشتییەکانی وەك پۆشاك و ماڵ و خۆراك و هتد کە لە دەوروبەری مرۆڤدا بوونیان هەیە.

ژینگەی کۆمەڵایەتی و رۆشنبیریش بریتییە لەو کۆمەڵگەیەی کە تاك تیایدا دەژیەت بەهەموو خوو نەریت و ئەو یاسایانەی کە تاکەکان و پەیوەندییەکانیان رێکدەخات.

بەڵام لایەنی سێیەمی ژینگە بریتییە لە دەروون و لەسەر تاك پێویستە توانای ئەوەی هەبێ مامەڵەی لەگەڵدا بکات و فێربێت چۆن بەرزەفتی بکات و کۆنترۆڵی حەز و داواکارییەکانی بکات، ئەگەر هاتوو حەز و داواکارییەکانی نا لۆژیکی و ناهاوسەنگ و ناپەسندبوون.

ڕەهەندەکانی گونجان

هەروەك چۆن گوتمان دەروونڕوستیی دۆخێکە و مرۆڤ خۆی لێ ئاگادار دەکاتەوە و لە کارو بەرهەم و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیدا بەدیاردەکەوێت، بە واتایەکی دیکە دەروونڕوستیی لە (گونجانی کەسی) و (گونجانی کۆمەڵایەتیی) تاکدا بەدیاردەکەوێت، گونجانی کەسی و کۆمەڵایەتی دوو ڕەهەندەکەی گونجانن.

١) **گونجانی کەسی:** ئەوەیە کە تاك لە خۆی ڕازیبێت و پەسندی بکات: ڕقی لە خۆی نەبێتەوە و لێی بێزارنەبێت و متمانەی لەهەمبەر خۆیدا کز نەبێت و نەفرەتی لێنەکات. هەروەها دەبێ دۆخە دەروونییەکەیشی شڵەژان و کێشمەکێشی دەروونیی ئەوتۆی نەبێ کە هەستکردن بە گوناه و دڵەڕاوکێ و تەنگەتاوی و هەستکردن بەکەموکورتی و بەزەیی هاتنەوە بە خود لەگەڵ خۆیدا دەهێنێ. لە پێکهاتە سەرەکییەکانی ئەم ڕەهەندەی گونجان تێرکردنی پاڵنەرە جۆراوجۆرەکانیەتی بەشێوەیەك تاك و خودی کۆمەڵگەش لەیەك کاتدا پەسندی بکەن، یان بەلای کەمەوە دەبێ تێرکردنەکە بەشێوەیەکبێت کە زیانی بۆخەڵکی نەبێت و لەگەڵ پێوەرەکانی کۆمەڵگە دژ نەبێت. کە باس لە پاڵنەرەکان دەکەین، نابێ (ویژدان) لەیاد بکەین، چوونکە ویژدان ئەو دەسەلاتە ناوەکییەیە کە لەیەك کاتدا چاودێریمان دەکات و ڕووبەڕوومان دەبێتەوە و ڕزگارمان دەکات و سزاشمان دەدات.

ئەو کەسەی لەگەڵ خۆیدا ناگونجێت، کەسێکە گرفتاری جەنگێکی ناوەکی بووەتەوە. جەنگێکە و ڕێژەیەکی ئەوتۆی وزە و هێزی بە فیڕۆ دەدات کە زۆرباشتربوو ئەگەر بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەرك و ناخۆشییەکانی ژیان بەکاریبهێنابایە. بۆیە دەبینین کەسی لەگەڵ خۆ نەگونجاو چالاکیی کەمە و زوو ماندوودەبێت و توانای بەردەوامی و بەرهەم و تێکۆشانی نییە، چوونکە کێشمەکێشە دەروونییەکانی هێز و وزەیان نەهێشتووە. هەروەها ناتوانێ لەبەردەم قەیران و تەنگانەکاندا خۆگر و بە ئارامبێت، ئەگەر گرفتێك خۆی پیادابکێشێت درککردن و بیرکردنەوەی دەشێوێت و هاوسەنگیی خۆی لەدەست دەدات.

٢) گونجـانی كۆمەڵایـەتی: بریتییـە لـە توانـای تـاك بـۆ دروسـتكردنی پەیوەنـدیی كۆمەڵایەتیانەی پەسند و گونجاو لەگـەڵ ئـەو كەسـانەی لـە دەوروبەرەكەیـدا دەژیـن، دەبـێ پەیوەندییەكانیش مۆركی رووبەڕووبوونەوەی نەرێیی و تەشقەڵە و هەستكردن بە چەوسـانەوەی پێوەنەبێ و نابێ تاك لە پەیوەندییەكانیـدا و لەبەرانبـەر ئـەو كەسـانەی لێـی نزیكدەبنـەوە، هەست بە پێویستیی بەرزەفتكردن و دوژمنایەتی بكات. هەروەها ناشبێ حـەز بكـات گـوێی لەوە بێت ستایشی بكەن و سۆزیان بۆ لای خۆی بەكێشبكات، یان داوای هاوكارییان لێبكات.

ئەو كەسەی خۆی لەگەڵ كۆمەڵگەدا گونجاندووە، توانایەكی زۆری بـۆ كـۆنترۆڵكردنی ئـەو ئۆخانە هەیە كە هەڵچوون دەوروژێنن، بۆیە بەهۆی شتی پڕووپووچ و منداڵانەوە هەڵناچـێت و هەڵچەیی ناكات، بەشێوەیەكی كرچوكاڵی منداڵانەیش گوزارشت لە هەڵچوونەكانی ناكـات، هەروەها توانای ئەوەی هەیە بەشێوەیەكی واقیعیانەی ئەوتۆ رەفتار لەگەڵ خـەڵك بكـات كـە رەفتارەكەی بەو وێناندنانە كاریگەر نەبێ كە هـزر و خەیاڵـە بێماناكـانی لـەبارەی خەڵكـەوە دەیخـشكیدا دروسـتیدەكەن. بۆیــە ئەوكەســەی خـۆی لەگـەڵ كۆمەڵگـەدا گونجانـدووە بـە پێگەیشتوو لە رووی سۆزییەوە) ناودەبرێت.

ئەوەی پێویستە تێبینیی بكەین ئەوەیە كە دەبێ ئاماژە بە نێوەنـدی دوو لایەنەكـە واتـا: گونجـانی كەسـی و كۆمەڵایـەتی بكـەین كـە پەیوەنـدی و كاریگەرییـەكی ئـاڵوێركراوی دوو لایەنانەیان هەیە.

هۆكارە سەرەكییەكانی دروستكردنی گونجان:

چەندان هۆكار هـەن كـە گـەورەترین كاریگـەرییان لـە دروسـتكردنی گونجـانی كەسـی و كۆمەڵایەتیدا هەیە، گرنگترینیان ئەمانەی خوارەوەن:

١) تێركردن و وەدیهێنانی پێداویستییە سەرەتاییەكان و كەسییەكان: ئەگەر پێداویستییە جەستەیی و دەروونییەكانی تاك تێر نەكران و وەدینەهێنران، ئەوا گرژییەكی ئـەوتۆ لـە تاكـدا دروستدەكەن كە پاڵی پێوەدەنێت هەوڵی وەدیهێنان و تێركردنی پێداویستییەكانی بـدات. جـا هەرچەندە ماوەی بێبەشبوونی تاك پتر درێژە بكێشێت، گرژییەكەی توندتر دەبێت، ئەگەر تاك

توانی ئەم پێداویستیە وەدیبهێنێت، هەڵوێستەکەیش کۆتایی دێت، بەڵام ئەگەر هەلومەرجی ژینگەیی و کۆمەڵایەتی نەیهێشت پێداویستییەکەی وەدیبهێنێت و تەگەرەکانی بەردەم وەدیهێنانی پێداویستییەکانی گەورە و بەهێزبوون، ئەوا تاك هەوڵدەدات هۆکارێك بۆ تێرکردنی پێویستییەکەی بدۆزێتەوە، رەنگە هۆکارەکەیش نائاسایی وناوازەبێت و کۆمەڵگە رەتیبکاتەوە، لێرەوە تاك گرفتاری لادان دەبێت و تاوان دەکات، بەمەیش کردەی گونجان و هەماهەنگییەکەی تێکدەچێت، دەتوانین ئەم راستییە بەم نموونەیەی خوارەوە روونبکەینەوە:

کەسێکی برسی لەهەندێ هەلومەرجی زۆر توندوتیژی قاتوقڕیدا بۆ تێرکردنی خۆی پەنا دەباتە بەر دزیکردن. هەروەها ئەو کەسەی کە پلەیەکی کۆمەڵایەتیی گونجاوی نییە، پەنا دەباتە بەر دوژمنکاری و رقوکینە. هەروەها ئەو منداڵەی هەستدەکات لەلایەن خانەوادەکەیەوە بێزراوە، ئەوا بەهۆی وەدینەهاتنی پێویستیی پەیوەستبوون، پەنا دەباتە بەر گۆشەگیری.

دزیکردن لە دۆخی یەکەم و دوژمنایەتی و گۆشەگیری لە دۆخی دووەم وسێیەمدا، بە چەند شێوازێکی جیاجیای نەگونجانی نێوان کەس و ژینگەکەی دادەنرێت، نەگونجانەکەیش بەهۆی وەدینەهێنانی پێویستییەکەی بە رێگەیەکی ئاسایی هاتووەتە ئاراوە.

دۆخی دووەمیش: ئەوەیە تاك پێداویستییەکانی خۆی بەشێوەیەك وەدیبهێنێ کە وەدیهێنانی پێداویستیی خەڵکانی دیکە پەکنەخات، بۆنموونە لە دۆخی کەسە برسی و بێبەشەکە لە خواردن کە پێشتر ئاماژەمان پێی دا، پێداویستیی خۆی بۆ خۆراك وەدیهێناوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەیشدا بەشێوەیەك وەدیهێناوە کە زیان بە خەڵکانی دیکە دەگەیەنێت و لەگەڵ بەرپرسیاریەتیی کۆمەڵایەتیدا ناگونجێت.

٢) تاکەکەس ئەو خوو و کارامەییانەی هەبێت کە پێداویستییە بێچەندوچۆن و زۆر پێویستەکانی بۆ وەدیبهێنێ. ئەم خوو و کارامەییانە لە قۆناغە سەرەتاییەکانی تەمەنی تاکدا شکلگیر دەبێت، لەبەرئەوە ئێمە دەبینین کە گونجان خۆی لەخۆیدا دەرەنجامی شارەزایی و ئەزموونەکانی تاکەکەسن کە کاریگەریی لە تاك کردووە بۆ فێربوون و ئاشنابوونی بەو رێگە

جۆراوجۆرانەی کە پێداویستییەکانی خۆی پێیانەوە وەدیدەهێنێت و بەهۆیانەوە لە بواری ژینی کۆمەڵایەتیدا رەفتار لەگەڵ خەڵکانی دیکە دەکات.

ئەمە گرنگیی پێنج ساڵی یەکەمی ژیانی منداڵ لە پێکهێنانی کەسێتییەکەیدا پەیوەندەکاتەوە، چوونکە وەك فرۆید جەختی لەسەر کردووەتەوە، لەم ساڵانەدا روخسار و پێشینەی یەکەمی کەسێتیی منداڵ شکلگیر دەبێت و تیایدا تۆوەکانی گونجان و نەگونجانیان تێ سەوز دەبێت. زانایانی قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونیی ئەم چەند ساڵەی یەکەمی تەمەنی تاك بە (نەمامگەی کەسێتی) ناودەبەن کە تیایاندا تاك لە کەشێکی کۆمەڵایەتیی پڕ سۆز و گەرمیی سۆزی و هەستکردن بە دڵارامی لەلایەن دایبابەوە پەروەردە دەبێت. بە رەخساندن و فەراهەمبوونی هەلومەرجە گونجاوەکان بۆ ئەوەی منداڵ بە کردەیەکی دروستی شیاندنی کۆمەڵایەتیدا تێپەڕێنرێ، دەبێتە هۆی ئەوەی کەسێتییەکەی گەشە بکات، بەمەیش دەتوانێ لەم نەمامگەیەدا — مەبەستمان خانەوادەیە— بچێتە باخچەیەکی مەزنتر— مەبەستمان کۆمەڵگەیە، بەشێوەیەك گشت ئەو خوو و کارامەیی و ئامرازنەی هەبێت کە پەمەتیدەری دەبێت تا رۆڵێکی داهێنەرانەی کۆمەڵایەتی بگێڕێت و ببێتە ئەندامێکی کارای نەوتۆ کە کارلێکێکی باشی هەبێت و لەگەڵ گروپ و کۆمەڵەکەیدا بەباشی رەفتار بکات و کەردانەوەی دروستی هەبێت. بەم شێوەیە ئەو (شێوازی ژیان)ە پێکدێت کە (ئادلەر)ی زانای قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونیی باسیکردووە و مەبەستی ئەو رێگەیەیە کە تاك لە رووبەرووبوونەوە و چارەسەرکردنی پرسە جۆراوجۆرەکانی پێی راهاتووە و فێری بووە. ئەم شێوازە لە بنەڕەتەوە لە کاتی ساوایی تاك و ساڵەکانی یەکەمی ژیانیدا دەست بە شکلگیربوون دەکات.

٣) دەبێ مرۆڤ خۆی بناسێت: چوونکە خۆناسی بە مەرجێکی سەرەکیی گونجانی باش دادەنرێت. رەنگە هەر ئەمەیش بێت کە پاڵی بە سوقراتی فەیلەسووفەوە نابێ ئەم دەستەواژەی (**خۆت خۆت بناسە**)ی نێو پەرستگەی دلفی وەك دروشم و بنەمای فەلسەفەکەی هەڵبژێرێ کە بەهۆیەوە هەوڵی دروستکردنی مرۆڤی چاکەکاری گونجاوی دەدا.

خۆناسینی مرۆڤ ئەم لایەنانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

ا) دەبێ مرۆڤ سنووری ئەو توانایانەی خۆی بزانێت کە دەتوانێ بەهۆیانەوە پێداویستییەکانی بەشێوەیەکی واقیعی ئەوتۆ وەدیبهێنێ کە ئەگەری وەدیهێنانیان کردەیی بێت، بۆنموونە: ئەگەر ئەو قوتابییەی کە ماوەیەکە لە کۆلێژ دەرچووە حەز بە کارێك بکات کە لەگەڵ باوەڕنامەکەی بگونجێت و لە کارەکەشی سەرکەوتن وەدەستبهێنێ، ئەوا ئەم جۆرە حەزە بە حەزی واقیعی دادەنرێت کە ئەگەری وەدیهێنانی هەیە. بەڵام ئەگەر قوتابییەکە هەر لەگەڵ دەرچوونی لەکۆلێژ بیەوێت ببێتە بەڕێوەبەری فەرمانگەیەکی حکومی، ئەوا حەزەکەی بە نا واقیعی و نەکردەیی دێتە ژماردن، دواتریش ئەگەر ئەم حەزەی وەدینەهات دەبێتە هۆکارێکی شڵەژان و تێکچوونی قوتابییەکە و دواتریش دەبێتە هۆی نەگونجانی لەگەڵ خودی خۆیشیدا.

دەبێ هەڵسەنگاندن و ڕێزگرتن لە دەروون لەسەر بنەمای ناسینێکی واقیعیانەی ڕاستگۆیانەی دەروون بونیادنرابێ، چوونکە ئەو کەسەی لەگەڵ خۆی ڕاستگۆ و دەستپاکە بەرەو لووتبەرزییەکی ساختە و خاکەڕاییەکی پووچ هەنگاو نانێت. پێگەیشتوو ئەو کەسەیە کە لە ماوەی ساڵەکانی یەکەمی تەمەنیدا ئازایانە و بەشێوەیەکی واقیعی خۆی لەسەر ڕووبەڕووبوونەوەی ڕاستییەکان و گرفتەکان ڕاهێناوە. کەسی واقیعیی ئامادەیە ڕووبەڕووی ڕاستییەکانی سەبارەت بە خۆی و کار و توانا و هەلومەرج و بواری ژیانی خۆی ببێتەوە، جا ئەگەر ڕاستییەکان ئازاربەخشیش بن. چوونکە ئەو لە ناخۆشی و تەنگوچەڵەمەکاندا پاڵنەرێك بۆ ئەوە دەبینێتەوە کاربکات و تێبکۆشێت و لەهەمبەر قەیرانەکاندا هەوڵی خۆی چەند پاتبکاتەوە.

(ب) دەبێ تاك توانا و ئامادەییەکانی خۆی بناسێت، چوونکە ئەگەر ئەو توانا و ئامادەییانەی ناسی، حەز بە شتێك ناکات کە توانا و ئامادەییەکانی ڕێگەی وەدیهێنانی پێنەدەن. بەڵام ئەگەر ئەم توانا و ئامادەییانەی خۆی نەزانی، ئەوا حەزەکانی بەشێوەیەك دەبن کە تواناکانی ناتوانن وەدیبهێنن، ئەوسا ئەو بێهیواییەی بەهۆی وەدینەهاتنی ئەو حەزانەیەوە دروست دەبێت، دەبێتە هۆکارێکی تێکچوونی گونجانەکەی، بۆنموونە: دەبینین کەسێك

توانایەکی کەمی ئەقڵیی هەیە و دەیەوێ ببێتە دکتۆر یان زانا، هەروەها مرۆڤێکی ڕەقەڵەی ماسوولکە پووکاوە حەز دەکات ببێتە کەسێکی بەناوبانگی بواری مشتەکۆڵە، یان قوتابییەکی چاوکز دەیەوێ لە کۆلێژێکی سەربازی وەربگیرێت، یان قوتابییەکی دیکە کە توانا و ئامادەییەکی پێویستی لە بیرکاری و زانستەکانی سروشتیدا نییە، دەیەوێ بچێتە بەشی زانستی قوتابخانەکانی ئامادەیی. هەروەها کچێکی ناشرین دەیەوێ ببێتە ئەستێرەیەکی سینەمایی. گەرچی ئەم جۆرە حەزانە لە چوارچێوەی سنووری تواناکانی مرۆڤن، بەلاّم ناچنە سنووری گشت مرۆڤێکەوە، بۆیە هەرگیز لەژیانی هەندێ کەسدا نایەنەدی و تواناکانیان ناتوانێ دەستەبەریان بکات. بەمەیش دەبێتە هۆی نەگونجانیان.

٤) **دەبێ مرۆڤ خۆی پەسند بکات:** بیرۆکە و تێڕوانینی تاك لەمەڕ خۆیدا گرنگترین ئەو هۆکارانەن کە کاریگەریی لە ڕەفتاری دەکەن، جا ئەگەر بیرۆکە و تێڕوانینی لەهەمبەر خۆیدا ئەرێیی و پەسندبوو، ئەوا ئەم جۆرە تێڕوانینە بۆ کارکردن و هەماهەنگی لەگەڵ تاکەکانی دیکەی کۆمەڵگە پاڵی پێوەدەنێت، هەروەها بەپێی تواناکانی بۆ سەرکەوتن پاڵی پێوەدەنێت بەبێ ئەوەی لە چەند بوارێکدا هەوڵی کارکردن بدات کە تواناکانی ڕێگەی پێنادەن تیایاندا سەرکەوتن وەدەستبهێنێت. بەلاّم ئەو کەسەی خۆی پەسند نەکات و بەخۆی ڕازی نەبێت، ئەوا ڕووبەڕووی هەڵوێستی بێهیواکارانەی ئەوتۆ دەبێتەوە کە هەست بە دەستەپاچەیی و شکست بکات، جا لێرەدا پلەی گونجانی کۆمەلاّیەتیی خراپ دەبێت، ئەمەیش بەرەو گۆشەگیری و هەستی دوژمنکارانە پاڵی پێوەدەنێت، بۆ ئەوەی سەرنجی خەڵکی بۆ لای خۆی ڕابکێشێت و ئەو باوەڕە لەمێشکیاندا بسڕێتەوە کە لەهەمبەر ئەودا هەیانە.

٥) **نەرمیی:** لێرەدا مەبەستمان لە نەرمیی ئەوەیە کە تاك بەشێوەیەکی گونجاو کاردانەوەی لەهەمبەر کاریگەرییە نوێیەکاندا هەبێت. کەسی چەقبەستووی ڕەقەکار پێشوازی لە هیچ گۆڕانکارییەکی ژیانی ناکات، لەبەرئەوە گونجانەکەی تێکدەچێت و پەیوەندیی لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا دەشڵەژێت ئەگەر هاتوو چووە نێو ژینگەیەکی نوێ کە دژ بە شێواز و ڕێگەی ژیانی بوو. بەلاّم کەسی نەرم و خۆگونجێن بەکاردانەوەی گونجاو مامەڵە لەگەڵ ژینگەی

نویێ دەکات، ئەمەیش گونجانێکی باش لەنێوان ئەو و ژینگەکەیدا دروست دەکات. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە هەرچەندە مرۆڤ زیاتر نەرم بێت گونجانەکەی ئاسانتر دەبێت، بەپێچەوانەیش هەر راستە.

دوو جۆر نەرمیی هەیە: نەرمیی بەهێز، ئەو نەرمیەیە کە تاك بەهۆیەوە لەگەڵ ژینگە نوێیەکەی دەگونجێت بەبێ ئەوەی سروشت و خوو عادەت و کەسێتییە رەسەنەکەی بگۆڕێت. هەروەها نەرمیی لاوازیش هەیە کە بەهۆیەوە تاك بەها ونموونە بالأکانی ژینگە نوێیەکە وەردەگرێت و نکۆڵیی لە کەسێتییە رەسەنەکەی خۆی دەکات. ئەمەیش دەبێتە هۆی نەگونجانی تاك ئەگەر هاتوو ژینگە نوێیەکەی بەجێهێشت و هاتەوە نێو ژینگە کۆنەکەی. ئەم جۆرە نەرمییە گونجان وەدیناهێنێ، بەڵکو دەبێتە هۆی تێکچوون و لەباربردنی گونجان، بۆنموونە: ئەو کەسانەی دەچنە هەندەران، ئەگەر لەنێو ژینگە نوێیەکەی هەندەران توانەوە، ئەوا بەرەو لاساییکردنەوەی گشت بەها و نەریت و خوویەکی ئەوان پەلکێش دەکرێن، هەندەی پێناچێت ئەو جۆرە کەسانە کەسێتیی رەسەنی خۆیان لەیاد دەکەن، جا ئەگەر هاتنەوە نیشتیمانەکەیان، رەفتاری زۆر سەیروسەمەرە دەکەن، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی بکەونە بەر رەخنە، بێگومان ئەمەیش هۆیەکی راستەوخۆی دروستکردنی هەستی نامۆیی دەبێت، لەهەمان کاتیشدا روخسارێکی نەگونجانە. ئەم جۆرە کەسانە نەرمییان هەیە، بەلأم نەرمییەکی لاواز و نەرێییە و تەنها کاریگەر دەبێت بەبێ ئەوەی رۆڵێکی ئەرێیی بگێڕێت.

هەندێکی دیکە ئەگەر چوونە نێو ژینگەیەکی نوێ، خۆیان لەگەڵیدا دەگونجێنن،بەلأم لەگەڵ ئەوەیشدا دەستبەرداری کەسێتیی رەسەنی خۆیان نابن، جا ئەگەر بگەڕێنەوە ولأتەکەشیان ناگۆڕێن و گرفتاری ئەو دۆخی رەخنەلێگرتن و نەگونجانی کەسانی یەکەم نابن. ئەم جۆرە کەسانە نەرمییەکی بەهێزیان هەیە، چوونکە لە ژینگە نوێیەکەدا بەشێوەیەکی چەقبەستوو و ناکارا ناوەستن، بەڵکو هەندێ رەفتاری خۆیان هەموار دەکەنەوە تا لەگەڵ ژینگە نوێیەکەدا بگونجێن، بەبێ ئەوەی کەسێتیی رەسەنی خۆیان بگۆڕن.

٦) هەماهەنگی و ڕێککەوتن (بێوەیی): هەندێ کەس پێیانوایە هەماهەنگی و ڕێککەوتن جۆرێکە لە ئاشتیخوازی و بێوەیی، لەسەر ئەو بنەمایەی کە بێوەیی بە سروشتی خۆی، خۆی لە کێشمەکێش بەدووردەگرێ و دژ بە ناکۆکییە. بە رای ئەو کەسانە بێوەیی جۆرێکە لە هەماهەنگی و ڕێککەوتن کە لەسەر شێوەی خۆدانەدەست ژینگە دەبێت، بەتایبەت ژینگەی رۆشنبیری و کۆمەلاّیەتی. بێوەیی و ئاشتیخوازی پێویستی بە ملکەچکردنی تاکە لە راست ئەو بارودۆخانەی کە تیایدا دەژییێت. هەروەها داوا لە تاك دەکات کە ئاراستەگری و خولیا و هەستوسۆزەکانی هەمواربکاتەوە. ئەو تاکەی کە لە ئاشتیخوازیی هەمبەر سیستمەکاندا شکستدێنێ، ئەوا لەو کارانەیشی شکستدێنێ کە کۆمەڵ داوای ئەنجامدانی لێدەکات.

بەکورتی ئەو کەسانەی دەروونذروستی بە خۆرادەستکردن دەبەستنەوە، پێیانوایە کە لەسەر تاك پێویستە لەگەڵ کۆمەڵەکەی ئاشتیخواز بێت و لەگەڵ ئامانجەکانیشیدا بگونجێت، بۆئەوەی بتوانێ لەژیانێکی کۆمەلاّیەتییانەی هەماهەنگ و گونجاو بژییێت. بەلاّم ئەم بیرۆکە و تێڕوانینە کە هەماهەنگی و گونجان بە شێوازێکی ئاشتیخوازیی دەزانێ، لەلایەن ئەو زانایانەی کۆمەڵناسیی ڕووبەڕووی رەخنەیەکی توند بووەتەوە کە چەندان دەستەواژەیان لەو بارەیەوە روونکردووەتەوە، لەوانە:

١) زانایانی کۆمەڵناس پێیانوایە کە ئەم مەسەلەیە راستیی جیاوازییەکانی نێوان تاکەکانی پشتگوێخستووە، چوونکە هەندێ کەس هەن زیرەکییەکەیان ئاساییە و هەندێ کەسی دیکەش هەن بلیمەتن، هەروەها ئەو ریفۆرمیستە کۆمەلاّیەتییە شۆڕشگێڕەیش هەیە کە هەرگیز بە دۆخە هەنووکەییەکان رازی نابێت، هەروەها کەسانی تووکنەرمی ملکەچیش هەن کە خۆیان رادەستی دۆخەکان دەکەن. ئەم جیاوازییەی نێوان تاکەکان دەبێتە ڕێگر لەوەی کە بەیەك ئاست و پلە بە دۆخە کۆمەلاّیەتییەکانی ژینگەکەیان رازیبن، هەر ئەمەیشە وامان

لێدەکات بڵێین کـە نـابێ چـاوەڕوانی یـەك ئاسـتی چـوونیەکی ئاراسـتەگری و بیرکردنـەوە و ڕەفتارەکانی تاکەکان بکەین.

کەسی ئاسایی ژیانی لە کۆمەڵگەدا حەساوەتر دەبێت و کەمتر دەکەوێتە بـەر ئـەو گرفتـە کۆمەڵایەتیانەی کە ریفۆرمیستی کۆمەلایـەتی و ئـاینیی ڕووبـەڕوویان بووەتـەوە، چـوونکە ئاستی درککردنی ئەو کەسانە وایان لێدەکات لەهەمبەر ئەم گرفتانـە لـە کەسـێکی ئاسـایی تێگەیشتووتر و هەستیارتربن.

هەندێ لێکۆڵەری دیکە هەن پێیانوایە کە کەسی بلیمەت توانای گونجانی نییە، چوونکە لە ئاشتیخوازیدا شکستیهێناوە و بەزۆری ڕووبەڕووی کێشمەکێش و بێهـوایی بووەتـەوە، لێـرەدا خۆمان لەبەردەم خاڵێکی زۆر گرنگدا دەبینینەوە ئەویش ئەوەیە کە مانای گرفتـاربوونی تـاك بەکێشمەکێش ئەوە نییە لـە هەماهـەنگی و گونجانـدا دووچـاری دەستەپاچـەیی بووبێتـەوە، چوونکە مادام ژیان هەیە، کێشمەکێشیش هەیە، پەندەکە لە نـەبوونی کێـشە نییـە، بـەڵکو ئـەوەی گرنگـە چـۆنیەتیی ڕووبەڕووبوونـەوەی هۆکارەکـانی کێـشمەکێش و کارکردنـە بـۆ دەربازبوون لێیان.

(ب) کـاتێکیش هەماهـەنگی و ڕێککـەوتن یەکـسان بکـەین بـە ئاشـتیخوازی، ئـەوا ئاشتیخوازییەکە چەقبەستوو و ڕەقەکار دەبێـت، چـوونکە دەبـێ هەماهـەنگی و ڕێککـەوتن کردەیەکی ئەرێیی و بەردەوامبێت و بتوانێ وەڵامگۆی هەلومەرجە گۆڕاوەکـان بێـت. ژیـانی نوێ لە گۆڕانێکی بەردەوامدایە و پێداویستیی تاك و سروشتی مرۆییش لـە گۆڕانـدان، بۆیـە ژیان نەك هەر داوا لە تاك ناکـات خـۆی رادەسـتی پێـوەرە چەقبەسـتووەکانی کۆمەڵایـەتی بکات، بەڵکو داوای لێـدەکات لـە گۆڕانکارییـەکانی نێـو کۆمەڵگەکەیـدا ڕۆڵێکـی ئـەرێی بگێڕێت، بۆئەوەی بەشێوەیەك ڕووبەڕووی ئەو گۆڕانکارییانە ببێتەوە کە هەماهەنگییەکەی بۆ بگێڕێتەوە. ئەمەش ئەوە لەسەر تاك پێویـست دەکـات لەهەمبـەر بـەها نوێیەکانـدا نـەرم و خۆگونجێن بێت.

کۆی وتەکانمان ئەوەیە کە دەتوانرێ لە دوو گۆشەنیگاوە لە هۆکارە سەرەکییەکانی وەدەستهێنانی گونجانی کەسی و کۆمەڵایەتیی تاك بنوارین:

گۆشەنیگای یەکەم: توانای تاکە بۆ ئاستێکی گونجان لەگەڵ خۆی، واتا لەگەڵ ئەو بەها و ئامانجانەی بۆ خۆی هەڵیبژاردوون، هەروەها توانای تاکە بۆ گونجان لەگەڵ ئەو کۆمەڵەیەی کە لەگەڵیاندا دەژییێت.

گۆشەنیگای دووەم: کاتێ مرۆڤ خۆی پەسند دەکات و خەڵکانیش پەسندی دەکەن، لەمەمبەر رەفتارەکانی هەست بە بەختیاری و حەسانەوە دەکات.

گونجان کردەیەکی بەردەوامە

پێشتر گوتمان: گونجان کردەیەکی بەردەوامی دینامیکییە و تاك لەو گونجانەدا مەبەستی ئەوەیە رەفتاری خۆی بگۆڕێت، بۆ ئەوەی پەیوەندییەکی گونجاوتر لەنێوان خۆی و ژینگەکەیدا دروست بکات. روخسار و رەهەندەکانی ئەم پەیوەندییەش لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵدا دیاریدەکرێت و ژینگەی دەوروبەریشی بە هۆکارێکی گرنگی پێکهاتنی کەسێتی و ئاراستەگری و حەز و دونیابینیی تاك دادەنرێت، بە واتایەکی دیکە، شێوازی گونجانەکەی لەگەڵ خۆی و کۆمەڵگەکەیدا شکلگیر دەبێت. چوونکە منداڵ لەو ساڵانەی یەکەمی تەمەنیدا زۆرێك لە شارەزایی و ئەزموونی ئەوتۆ فێردەبێت کە بۆ گونجانی دروست یارمەتیدەری دەبێت، جا ئەگەر لە کەشوهەوایەکی هێمنی خانەوادەییدا بژیێت کە سۆز و خۆشەویستی و دڵئارامی باڵی بەسەردا کێشابێت، دەتوانێ بەشێوەیەکی دروستی وەها گەشەبکات کە بە توانای گونجان لەگەڵ خۆی و ئەو کۆمەڵگەیە تیایدا دەژیێت، دەناسرێتەوە. کارلێکی ئاساییانە لە خانەوادەدا بەچەند تایبەتمەندی و شەقڵێك دەناسرێتەوە کە لەسەر بناغەی خۆشەویستی و برایەتی و سەربەستی و راشکاوی و پایەداری بونیادنراوە، ئەم سیفەتانەیش پێویستن بۆ ئەوەی تاکەکانی بتوانن پەیوەندیی دیکەی کۆمەڵایەتی بەرقەرار بکەن.

ئەو بوار و پانتاییەی کە منداڵ تیایدا گەورە دەبێت، کاریگەرییەکی زۆری بەسەر گەشەکردنیدا هەیە، جا ئەگەر ئەو پانتاییە پێداویستییە بایۆلۆژی و دەروونییەکانی منداڵی وەدیهێنا، ئەوا ئەم کردەیە کاریگەرییەکی مەزنی لەسەر رەفتار و شێوازەکانی رەفتاریدا دەبێت. بەڵام ئەگەر هەڵوێستەکانی بێبەشکردن جۆراوجۆر بوون و توندوتیژییەکەی پتربوو، ئەوا کەسێتییەکەی گرفتاری شڵەژان و کێشمەکێش دەبێتەوە و شوێنەواری ئەو کێشمەکێشەی کە لە بێبەشبوونەوە بۆی دروستدەبێت تا تەمەنی گەورەییش وەك قیڕ و بنێشت هەر پێوەی دەنووسێ، ئەم شڵەژانە لە لایەنەکانی رەفتاریشدا رەنگدەداتەوە. لێکۆڵینەوەکانی ئەکلینیکیی دەریانخستووە کە زۆربەی ئەو لادانانەی لە تەمەنی گەورەییدا بەدیاردەکەن، بۆ ئەو هەڵوێستانەی ژیان دەگەڕێتەوە کە منداڵ لەکاتی ساواییدا رووبەڕوویان بووەتەوە.

لەمەوە بۆمان ڕووندەبێتەوە كە پەیوەندیی نێوان تاك و ژینگەكەی پەیوەندییەكی كارلێككەر و دانوستان و تێركردن و بێبەشكردنە، چوونكە كاتێ مندالّ لە شتێكی خۆی بێبەش دەكەین، تووڕە دەبێت. هەروەها كاتێ دونیا تەگەرە دەخاتە بەردەم مرۆڤی تەمەن گەورە و نایەڵێ بە ئامانجەكانی بگات، دەبینین فێڵ و تەڵەكەبازیی دەخاتەگەڕ و بۆ گەیشتن بە خواست و جێگرەوەی خواستەكەی، بەدوای ئامرازی جۆراوجۆردا دەگەڕێت.

لەكاتی ئەم كارلێكە بەردەوامەیشەوە كەسێتیی مرۆڤ گەشە دەكات و پێكدێت و ڕەفتارەكەی مۆركێكی تایبەت بەخۆیەوە دەگرێت و بەهۆی ئەو شارەزایی و ئەزموونانەی پێیادا تێپەڕیوە، ڕەفتارەكانی هەموار دەكاتەوە. ئەمەیش لە ئەنجامی كارلێكی پێكهاتەی بیۆلۆژیی تاك و هۆكارە ژینگەییەكانەوە(بەتایبەت كۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیرییەكانەوە) دێتەدی. لێرەوە پاڵنەرەكانی تاك دەگۆڕێت و هەموار دەكرێتەوە و ویژدانی پێكدێت و چەندان شارەزایی و زانیاری و كارامەیی و سۆز و خولیای دیكەی شكلگیر دەبێت و بیروباوەڕ و بەهاو خولیا و ئاراستەگریی دیكە بۆ خۆی هەڵدەبژێرێت، لەهەمان كاتیشدا واز لە چەندین خوو نەریت و ئاراستەگری و خولیای دیكە دەهێنێ.

لەمیانی ئەم گەشەكردنەیشەوە تاك لە قۆناغی منداڵییەوە شێوازێكی تایبەت بۆ مامەڵەكردن لەگەڵ خەڵك و چارەسەركردنی گرفتەكانی هەڵدەبژێرێت، بۆنموونە: كاتێ منداڵ كۆسپێكی مادی یان كۆمەڵایەتی دەكەوێتە بەردەم، یان گرفتاری كێشمەكێشێكی دەروونیی دەبێت و پاڵنەرەكانی پەكدەخات و دووچاری نیگەرانی و تەنگەتاویی دەكات، بەدوای ئەو شتانەدا دەگەڕێت كە توندیی ئاستی گرژییەكانی كەمدەكەنەوە تا دەستی بە شێوازێكی دیاریكراوی ڕەفتاری دەگات و حەسانەوەی بۆ دەستەبەر دەكات. ڕەنگە گۆشەگیری و ماستاوچیەتی و هەستی دوژمنكارانە و وەدەستهێنانی سۆزی خەڵك ئەو شێوازە دیاریكراوەی ڕەفتار بێت كە كەمێك پێش ئێستە باسمانكرد. یان ڕەنگە ئەم شێوازە ڕەفتارە لە لێبوردەیی و توندوتیژی و هەنگاوهەڵێنان و پاشەكشەكردن و پشتبەستان بەخەڵك و باوەڕبەخۆكردن، یانیش لە كەللەڕەقی و خۆنەخۆشخستن و بەرزەفتكردندا دەرچەیەك بۆ قەیرانەكەی بدۆزێتەوە. جا

ئەگەر ئەم شێوازانەی سەرەوە لە کەمکردنەوەی گرژیی و هێنانی کەمە حەسانەوەیەك سەرکەوتنی وەدەستهێنا، هەر کاتێ رووبەڕووی گرفتێك بێتەوە بەکاریاندەهێنێ، تا بەپێی گوزەرکردنی کات ئەم شێوە رەفتارە دەبێتە خوویەکی زەقی تاکەکە و کەسێتییەکەی بە مۆرکی خۆی رەنگ دەکات. ئەم شێوازە بە (شێوازی ژیانی تاك) یان(شێوازی گشتیی گونجان) ناودەبرێت. ئەمەیش رێگەی تایبەتی تاکە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان و مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکان و گونجانی لەگەڵ خۆی و کۆمەڵگەکەی.

بەلأم چۆن شێوازی گونجانی تاك پێکدێت؟ بەهۆی هەندێ ئەرکی دەروونیی وەك درککاری‌و داماڵین (تجرید) و بەرزەفتکردنی خود دێتەدی، ئەم ئەرکانە کار بۆ ئەوە دەکەن تاك دەسەلأتی بەسەر هاندەرەکانی ژینگەی دەرەکیدا هەبێ.

کاتێ منداڵ لەدایکدەبێت درکێکی دیاریکراوی لەهەمبەر جیهانی دەوروبەری خۆیدا هەیە. لە ئەنجامی ئەمەیشەوە هەستکردنی لەهەمبەر شتەکانی دەوروبەری مۆرکێکی گشتی وەردەگرێت. لەبەرئەوە، توانای بۆ گونجان لەگەڵ هەلومەرجە گوڕاوەکاندا دیاریکراو دەبێت و هەر پشت بە دایباب و کەسە گەورەکانی دەوروبەری دەبەستێ.

بەلأم لەگەڵ گەشەکردنی ئۆرگانی دەمارییانە و پێشکەوتنی لەبواری وەدەستهێنانی شارەزایی نوێ، دەتوانێ درك بە وردەکارییەکانی ژینگەکەی بکات و چەمك و تێگەیشتنی تەواوی لە هەمبەر درکپێکراوەکاندا دەبێت.

بەپێی ئەو درککارییانەی کە تاك لەبارەی خۆی و جیهانی دەوروبەر و پەیوەندییە دوولایەنەکانی نێوان تاکەکان پێکیدەهێنێ، لەگەڵ خەڵکانی دیکە کارلێك دەکات و بۆ خۆیشی ئامرازەکانی کەسی و کۆمەلأیەتی پێکدەهێنێ. زانراوە کە ئێمە لەسەر بنەمای درککاریی لەهەمبەر خۆمان و ئەو ژینگەیەی تیایدا دەژین و کارلێکی لەگەڵ دەکەین، لەگەڵ خۆمان و خەڵکانی دیکە دەگونجێین. لێرەدا مەبەستمان لە ژینگە، ژینگەی فیزیکی و کۆمەلأیەتی و مەعنەوییە.

پتربوونی توانای تاك بۆ بیرکردنەوەی هێماییانەی داماڵڕاو و مامەڵەکردن بە هێما و داماڵڕاوەکان، پەیوەندیی بە گەشەکردنی شارەزاییەکانی تاك و ئەوشتانەوە هەیە کە لە کارلێکی تاك لەگەڵ ژینگە بە مانا فراوانەکەی دێتەدی. لەمەدا دەبینین سێ سیفەتی سەرەکیی هەن کە پشت بە بەکارهێنانی هێماکان و جیاکردنەوەی مرۆڤ لە بوونەوەرەکانی دیکە دەبەستێ، ئەوانیش: توانای بەکارهێنانی شارەزایی پێشووە، لەوانە شارەزایی خەڵکانی دیکەش، هەروەها توانای پێشبینیکردن و زاڵبوون و بەرزەفتکردنی رەفتارەکانە لەسەر بنەمای پێشبینیکردنی دەرەنجامەکانی بەر لە روودانی، لەکۆتاییشدا توانای ئامادەکردنی ئەو شتانەیە کە لە واقیعی هەستپێکراودا بوونیان نییە.

جا هەرچەندە توانای تاك بۆ بیرکردنەوەی هێماییانەی داماڵڕاو پتربوو، لەسەر بنەماکەیەوە دەتوانێ بەر لە روودانی هەر شتێك پێشبینیی دەرەنجامەکەی بکات، لە رێگەی پێشبینی کردنی ئەو دەرەنجامانەش کە لە ئایندەیەکی دووردا لێی دەکەوێتەوە، توانای بەرزەفتکردنی رەفتارەکانیشی پتر دەبێت.

بەم شێوەیە دەبینین کە لەگەڵ گەشەکردنی ئەرکە دەروونییەکاندا، توانای تاك بۆ گونجان لەگەڵ خۆی و کۆمەڵگەکەی گەشە دەکات.

مەرج و ڕەهەندەکانی گونجانی دروست

١) حەسانەوەی دەروونی:

گرنگترین ئەو هۆکارانەی کە ژیانی تاك دەکەنـە دۆزەخ، هەسـتکردنە بـە ماندوویـەتی و قەیرانی دەروونی لە هەر لایەنێکی ژیانیدابێت. دۆخەکانی ماندوویەتی بریتین لە دڵتـەنگی و نیگەرانیی توند و هەستکردن بە گوناهکردن و بیر و دڵەڕاوکێی خۆسـەپێن و هەسـتکردن بـە نەخۆشیی خەیاڵیانەی بێبنەما و باوەش نەکردنەوە بۆ ژیان و نەبوونی گوڕوتاو. جا ئەگەر ئـەم دۆخانە بەزۆری باڵیان بەسەر مرۆڤدا کێشا و بـە ئاسـتێك بەسـەریدا زاڵبـوون کـە بیخەنـە دۆخێکی تەنگەتاوی و قەیرانی توندەوە، ئەوا مرۆڤەکـە پێویـستی بـە یارمـەتی و ڕێنمـایی دەروونیی دەبێت. ئەمەیش بەندە بە پلەی بەرگەگرتنی هەڵوێستە فشار دروستکەرەکان.

بەڵام حەسانەوەی دەروونیی مانای ئەوە نییە کە تـاك لـە ڕێگـەی تێرکردنـی حـەزەکان و وەدیهێنانی پێویستی و ئامانجەکانی ڕووبەڕووی هـیچ کۆسـپوتەگەرەیەك نەبێتـەوە، چـوونکە زۆربەی جار لە ژیانی ڕۆژانەیدا ڕووبەڕووی ئەم کۆسپۆتەگەرانە دەبێتەوە. ئەوکەسەی دەروونی دروستە ئەو کەسەیە کە دەتوانێ ڕووبـەڕووی تەگـەرەکان ببێتـەوە و بەشـێوەیەك چارەسـەری گرفتەکانی بکات کە خۆی و کۆمەڵگە پێی ڕازیـبن. لەبەرئـەوە، شـەقڵ و تایبەتمەندییـەکانی کەسی دروونددروست ئەوەیە کە توانای خـۆڕاگری هـەبێ لەبـەردەم قـەیران و ناخۆشـییەکان و لایەنەکانی بێئومێدی بەبێ ئەوەی هاوسەنگیی خۆی لەدەست بدات و بیرو خەیاڵی بشێوێت و پەنا بباتە بەر شێوازە پێچاوپێچ و ڕێگە نادروستە نەگونجاوەکانی وەك ڕقوکینە و دوژمنایەتی و نۆرەکانی تـووڕەیی و خۆدانـە دەسـت زیندەخـەون و دالغـەی دوورودرێـژ. چـوونکە پلـەی بەرگەگرتنی بێهیوایی گرنگترین ئەو خەسڵەتەیە کەوا کەسێتی پێدەناسـرێتەوە و لەخـەڵکانی دیکەی جیا دەکاتەوە.

٢) كیفایەت لە كاردا: توانای تاك بۆ كاركردن و بەرهەم و پشتبەخۆبەستان تیایاندا بەپێی توانا و شارەزاییەكانیان، گرنگترین نیشانەكانی دەروونتدروستین، چوونكە كار دیمەن و ڕوخسارێكی چالاكیی سروشتیانەی مرۆڤە، لەبەرئەوە بۆمان نییە لەسەر ئەو بنەمایە تەماشای بكەین كە هەڕەشەی تێكدانی هاوسەنگیی دەروونیی مرۆڤی تیادایە، یانیش زیان بە دەروونتدروستییەكەی دەگەیەنێ. ئەو مرۆڤەی كە كار و پیشەیەكی هونەریی ئەنجام دەدات، خودی كارەكە دەرفەتی ئەوەی بۆ دەڕەخسێنێ سوود لە گشت تواناكانی وەربگرێت و ئامانجە پەندووەكانی وەدیبهێنێ، ئەمەیش ڕەزامەندی و بەختیاریی دەروونیی بۆ فەراهەم دەكات.

كاریگەری و شوێنەواری هێزی كار بەسەر هاوسەنگیی دەروونیی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە كە كەرپیشە پەیوەندییەكی پتەوی بەو ئامانجانەوە هەیە كە لەپشت ڕەفتارەكانی مرۆییدا خۆیان حەشارداوە، چوونكە بەهۆی كارەوە مرۆڤ هێز وەدەستدەهێنێ و دڵنیایی لە هەمبەر ئایندەی خۆیدا پەیدا دەكات، لەهەمان كاتیشدا كار ئامرازێكی كاریگەری دروستكردنە لەسەر ئەو ژینگەیەی كە مرۆڤ تیایدا دەژییێت و شوێنەواری بەسەر ڕێگەی وەدەستهێنانی پایەیەكی مەزنی كۆمەڵایەتیدا دەبێت. لەبەرئەوە سەیر نییە پەیوەندییەكی پتەو لەنێوان كار و ڕەفتاردا هەبێت، چوونكە ڕەفتار لە هەڵوێستەكانی كاردا لایەنێكی گرنگی ڕەفتاری مرۆییە.

پەیوەندییەكی روونیش لەنێوان دەروونتدروستی و كاریگەری و شوێنەواری كارەوە هەیە، نموەی روونە ئەوەیە كە ڕەنگە شكست و بێئومێدیی لە كاردا ببێتە هۆی دروستبوونی شڵەژان و تێكچوونی دەروونیی، بەتایبەت لە ژیانی ئەو كەسانەی كە لەبنەڕەتەوە لە دەروونی خۆیان رازین، هەروەها یەكێك لە راستییە باوەكانیش ئەوەیە كە سەقامگیریی دەروونی و دەستی گونجانی تاك لە كارەكەیدا، دەبنە هۆی پتركردنی بەرهەمەكەی.

دابینكردنی دەروونتدروستیی كرێكاران نەك هەر سوودی ئابووریی وەدیدەهێنێ، بەڵكو لە چاكتركردنی پەیوەندییەكانی مرۆیی و دروستكردنی كەسێتیی چاك و هاوكاری ئەوتۆ سوودی دەبێت كە متمانەیەكی پتەویان بەخۆیان هەیە و لە بەختیاری و ڕەزامەندیش بەهرەمەندن و

بــەردەوام لــە پێنــاو بەرزترکردنــەوە و پێشخــستنی کۆمەڵگــە ئامــادەی لێکتێگەیــشتن و قوربانیدانن.

لەژێر تیشکی ئەم راستییەوە، دەتوانین بڕیار لەسەر ئەوە بدەین کە نەبوونی کیفیایەت لــە کــاردا بەڵگــەی گرفتــاربوونی تاکــە بــە دۆخــەکانی تەنگــەتاوی و شــڵەژانی دەروونــی، ئــەم گرفتاربوونەیش لێناگەڕێ تاك بەپێی توانا و بەهرەکانی کاری باش بکات.

هــەروەها یــەکێك لــە تایبەتمەندیــەکانی کەســێتیی دەروونددروســت بریتییــە لــە توانــای بەرهەمهێنانی ماقووڵ لە سنووری زیرەکی و چالاکی و ئامادەییەکانی، چوونکە زۆربەی جــار تەنبەڵی و خاووخلیسکی بەڵگەی بوونی کێشمەکێشی دەروونــی کەســێتییەکن کــە چــەپاندن گوڕوتاوی لێسەندووە. نابێ ئەوەیش لەبیربکەین کە ترس و وەسواس و خەیاڵی پووچی بێمانا، زۆربەی جار چالاکیی تاك پەکدەخات.

٣) ماکەکانی جەستەیی:

هەندێ جار تاکە بەڵگەی بوونی نەگونجان لەچــەند مــاکێکی نەخۆشــییەکانی جەســتەییدا خۆیان بەدیاردەخەن کە هۆیەکەی چەند هەڵوێستێکی هەڵچوونییە، بۆنموونــە: هەڵــچوونەکانی وەك تووڕەیی و غەم و ترس و نیگەرانی و هەستکردن بە گوناهکــاری و کــەموکورتی، چــەند دۆخێکی دەروونیانــەی هەڵــچوو و وروژاون کــە لــە رووی جەســتەییەوە بەچــەند شــڵەژانێکی فیــسیۆلۆژیی وەك هەناســەدان و ســووڕی خــوێن و ئــەرکی هەرســکردن و دەرهاوێــشتەی رژێنەکانەوە خۆیان بەدیاردەخەن. جا ئەگــەر ئــەو دەرفەتــە بــۆ تــاك نەڕەخــسا بەشــێوەیەکی گونجاوی کرداری و قسەیی گوزارشت لە هەڵچوونەکانی بکات، ئەوا ئەو شڵەژانانە دەمێننەوەو پتریش تەشەنە دەکەن. جا ئەگەر هۆکارە وروژێنەرەکانی هەڵــچوون بــەردەوامبوون و تــاکیش ناچاربوو بیچەپێنی و بیانخواتەوە، ئەوا ئەم شڵەژان و گرژییە فیسیۆلۆژییانە پتر بەسەر یەکەوە کەڵەکە دەبن و دەبنە دۆخێکی نائاسایی درێژخایەن کە رەنگە لە دوا ئەنجامیاندا ببنــە هــۆی شڵەژان و تێکچوونی ئەندامیانە(جەستەیی) مەترســیدار کــە چــەند مــاکێکی نەخۆشــیانەی

سیسکۆسۆماتین. ئەگەر ئێمە نەتوانین بەشێوەیەکی راشکاو و گونجاو گوزارشت لە هەڵچوونەکانمان بکەین، ئەوا جەستەمان بە خوێن و گۆشتەکەی خۆی گوزارشتیان لێدەکات.

یەکێك لەو ماکانەی نەخۆشیی سایکۆسۆماتیانەیش بەرزبوونەوەی فشاری خوێنە کە رەگوریشەکەی بۆ ئەو تەنگەتاوی و رقوکینە و هەستی دوژمنایەتییە دەگەڕێتەوە کە لە دەروونی تاکدا پەنگیخواردووتەوە. هەروەها نەخۆشییەکانی گەدەیش لە بنەڕەتەوە بۆ نیگەرانی و قەیرانی دەروونیی دەگەڕێتەوە. تەنانەت یەکێك لە زانایانی پزیشکیی لەم بارەیەوە گوتوویەتی:(نەخۆشییەکانی گەدە لەوە دووچارت نابن کە دەیخۆیت، بەڵکو لەوە دووچارت دەبن کە دەتخوات) مەبەست لەو شتانەی دەتخوات غەم و خەفەت و نیگەرانین. نەك هەر ئەم دۆخانە، بەڵکو چەندان نموونەی دیکەی نەخۆشیی هەن کە هۆیەکەیان بۆ نەخۆشییەکانی دەروونیی دەگەڕێتەوە.

بڵاوبوونەوەی زۆری ئەم نەخۆشییە سایکۆسۆماتیانە وایکردووە گرنگیی بە پزیشکایەتیی دەروونیی کۆمەڵاتی بدرێت، لەهەمان کاتیشدا بووەتە هۆی پەیدابوونی پزیشکایەتییەکی نوێ بەناوی (ئاراستەی سایکۆسۆماتی)، ئەم ئاراستەیەش جەخت لەسەر کاریگەریی هۆکارەکانی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەکاتەوە، نەك هەر لە بەدیارکەوتنی ئەم جۆرە نەخۆشیانە، بەڵکو لەگشت جۆرەکانی دەردو نەخۆشییەکانی مرۆییدا، بەبێ ئەوەی رۆڵی هۆکارەکانی جەستەیی کەمبکاتەوە، گرنگییەکی زۆریش بە دۆخەکانی دەروونی و هەلومەرجەکانی کۆمەڵایەتیی نەخۆش دەدات، هەروەها وەها لە قەیران و کێشمەکێشە دەروونییە کۆمەڵایەتییەکان دەنوارێت کە هۆکاری راستەقینەی کارای بەرپاکردنی شڵەژان و تێکچوونە جەستەییەکانن.

لەمەوە دەتوانین جەخت لەسەر ئەوە بکەینەوە کە هۆکارەکانی دەروونی و کۆمەڵایەتی کاریگەرییان بەسەر دەروون‌دروستیی تاکەوە هەیە و ئەو دۆخانەی کە وەك تێکچوونی تەندروستیی بەدیاردەکەون، رەنگە ئاماژەی گرفتاربوونی تاکەکەس بێت بە شڵەژانی دەروونی‌و تێکچوونی هاوسەنگیی هەڵچوونی.

٤) چەمك و بیرۆکەی خود Self - Concept:

تێڕوانینی تاك لەهەمبەر خۆیدا بەردی بناغەی کەسێتیەکەیەتی و هۆکارێکی سەرەکیی گونجانە کۆمەلاّیەتی و کەسییەکەیەتی. چوونکە خود بەهۆی چەند درك و تێگەیشتن و هەڵسەنگاندنێکی تاك بۆ خودی خۆی پێکدێت، لە شارەزاییە درککاری و هەڵچوونییەکانی تاك پێکدێت و باڵ بەسەر تاکدا دەکێشێت بەوەی کە سەرچاوەی شارەزایی و رەفتار و ئەرکەکانە. خودیش بەم مانایە لە چەمکەکەی خۆیدا لەو منە جیاوازە کە فرۆید باسیکردووە. چوونکە من کۆمەڵێك ئەرکی دەروونییە و حوکم بەسەر رەفتار و گونجانەوە دەکات. بەلاّم خود بریتییە لە تێڕوانین و بۆچوونی مرۆڤ لەهەمبەر خۆیدا، ئەو تێڕوانینەیە کە باوەڕی وەهایە خود سەرچاوەی کردار و رەفتارە.

ئەو وێنەیەی تاك بۆ خودی خۆی دەیکێشێت، بەوە دەناسرێتەوە کە سێ رەهەندی هەیە: یەکەمیان تایبەتە بەو بیرۆکەیەی کە تاك لەبارەی توانا و ئامادەییەکانی هەڵیدەهێنجێ، چوونکە رەنگە لەهەمبەر خۆیدا وەك کەسێکی خاوەن قەوارە وێنەیەکی ئەوتۆی هەبێت کە توانای فێربوون و هێزی جەستەیی هەیە، بەکورتی ئەگەری سەرکەوتنی هەیە. پێچەوانەی ئەمەیش رەنگە تاك وێنەیەکی ئەوتۆی لە بارەی خودی خۆیەوە هەبێت کە کەسێکی دەستەپاچە و شکستخواردوو بێبەهای کەمتوانایە، و دەرفەتی سەرکەوتنی کەمە.

بەلاّم رەهەندی دووەم لە چەمك و تێڕوانینی خود دا، پەیوەندیی بە تێڕوانین و بۆچوونی تاکەوە هەیە سەبارەت بە پەیوەندییەکان لەگەڵ خەڵکانی دیکە، بۆنموونە: رەنگە کەسەکە پێیوابێت کەسێکی پەسند و رێزلێگیراوە، یانیش بێزراو و رێزلێنەگیراوە. رەنگە پێشی وەهابێ کە بەها و خولیا و ئاراستە و ماڵ و باوك و رەگەز و ئاینەکەی لەو هۆیانە بن کە وا لەخەڵك بکەن بەچاوی گومان و بێ متمانەیی و بە ئاگاییەوە لێی بنوارن و مامەڵەی لەگەڵدا بکەن، یانیش بەچاوی رێزی لێی بنوارِدرێ، چوونکە ئەو تێڕوانینەی خەڵك لەهەمبەر تاکێکدا هەیانە، کاریگەرییەکی زۆری بەسەر تێڕوانینی تاك دەبێت لەهەمبەر خودی خۆیدا، وێنەی بەرچاوی تاك بۆ خودی خۆی ، لەمیانی بۆچوونی خەڵك لەهەمبەر کەسەکەدا پێکدێت.

ڕەهەندی سێیەمیش بریتیە لەو تێڕوانین و وێنەیەی کە تاك هیواخوازە خودی پێی بگات. ئەم تێڕوانینەیش لە وێنە راستەقینەکەی خودی خۆی جیاوازە کە تاکەکەس هەستی پێدەکات و دەیبینێت، جا ئەگەر وێنە راستەقینەکە وێنەی کەسێتییەکی شایستە یان ناشایستە، خۆشەویست یان بێزراو بێت. دەبینین گشت کەسێك لە قووڵایی خودی خۆیدا وێنەیەکی دیکەی خەیاڵیانەی بۆ خودی خۆی کێشاوە کە تیایدا گشت نموونە باڵا و خولیا و هیوا و پێشبینی و ئامانج و ئەو ئاستانەی بەرتەمایی تێ ئاخنیوە کە دەیەوێ پێیانبگات. ئەم ڕەهەندە دەگوترێت (خودی میسالیانە)، جا هەرچەندە جیاوازیی نێوان ئەم دوو وێنەیە کەمبوویەوە- مەبەستمان تێڕوانینی راستەقینەی تاك بۆ خودی خۆی و تێڕوانین و وێنەی میسالییانەی خودی خۆیەتی- ئەوە پێگەیشتنەکەی پتردەبێت و ئەگەری ئەوە هەیە وێنە میسالییەکەی کەسێتیەکەی بێتە سەر زەمینەی واقیع، ئەوسا دەتوانین بڵێین کە ئەو کەسە خودی خۆی وەك مرۆڤ پەسندکردووە و متمانەی بەخۆی و تواناکانی و ئەو کەسانەیش هەیە کە بەدرێژایی ڕێگەکە دەستی یارمەتیی بۆ درێژ دەکەن، هەروەها ئەو ئازایەتیەشی هەیە ڕووبەرووی سنوورەکانی خۆی ببێتەوە و لە چوارچێوەیدا بژیێت و بە چاوێکی واقیعیانە لە ئایندە و ئامانجەکانی بنوارێت.

٥) پەسندکردنی خود و خەڵکانی دیکە:

پەسندکردنی خەڵکانی دیکە، پەیوەندییەکی پتەوی بە پەسندکردنی خودەوە هەیە، چوونکە ئەو کەسەی متمانەی بە خۆی و خەڵکانی دیکەوە هەیە، زۆر بە گرنگیدان و حەزەوە دەچێتە گۆڕەپانی ژیان و دەستی یارمەتیی بۆ خەڵکانی دیکە درێژ دەکات، هەروەها زۆریش حەزی لەوە دەبێت خەڵکانی دیکە دەرگەی جیهانی تایبەتیی خۆیانی بۆی بکەنەوە و باسی گرفتە تایبەتەکانی خۆیانی بۆ بکەن و توانای کارلێکێکی ئەرێیانەی داهێنەرانەی لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا هەیە و دەتوانێ دانوستانیان لەگەڵدا بکات. بەم شێوەیەش کارەکە دروست دەبێت و هاوسەنگییەکە بەرقەرار دەبێت.

پێویستییەکانی تاك کاریگەرییەکی گەورەی بەسەر تێگەیشتن لەخەڵك و درکپێکردنیانەوە هەیە، هەروەها ڕێز و بەها دانان بۆ خود بەشێوەیەکی بەشەکی پشت بەو ڕێز و بەهایە دەبەستێ کە خەڵکانی دیکە بۆ سەرکەوتنی تاکەکەی دادەنێن، تا ئەو کاتەی تاك لەنێوان خۆی و دەروونیدا پلەیەکی باشی هێز وەدەستدەهێنی و پێویستیی بە تێرکارییە دەرەکییەکان نابێت، حەز بەوە دەکات ئەو کەسانە پەسند نەکات و دڵی پێیان خۆش نەبێت کە بە تەگەرە و مەترسی شیمانەیی سەر قەوارە و بوونی خۆی لەقەڵەمیان دەدات. زۆربەی جار تاکەکان بەهۆی بیری چەقبەستوو و دەمارگیرانەی راشکاوەوە ناتوانن خەڵکانی دیکە پەسند بکەن. دەمارگیری کردەیەکە و مرۆڤەکانی لەسەر رادەهێنرێ، هەروەها دەکرێ ڕێزگرتن و پەسندکردنی خەڵکانی دیکە بەهۆی فێرکردنی باشی نێو ژینگەیەکی لێبوردەی ئەوتۆ فێری تاکەکان بکرێ کە ڕێز لە هەموو کەسێك دەگرێت و بوونیان دەسەلمێنێ.

٦) هەڵبژاردنی ئامانجی واقیعیانە:

کەسی دەروونددروست، چەندان ئامانج و نموونەی باڵا و ئاستەکانی بەرتەمایی بۆ خۆی هەڵدەبژێرێ و هەوڵی وەدیهێنانیان دەدات جا ئەگەر هەندێ جار زۆر بە دوورە دەستیشیان بزانێت، چوونکە گونجانی تەواو مانای وەدیهێنانی کەمال نییە، بەڵکو واتا تێکۆشان و هەوڵی بەردەوام لەپێناو وەدیهێنانی ئامانجەکان. بۆ ئەوەی ئەمەیش بێتەدی، نابێ بۆشایی نێوان تێڕوانین و بیرۆکەی تاك لەهەمبەر خۆی و نێوان ئەو ئامانجانە زۆر گەورە و فراوان بن کە تاك بۆخۆی هەڵیبژاردوون. چوونکە ئەو کەسەی ئامانجی گەورەتر لە تواناکانی هەڵدەبژێرێ ، خۆی دووچاری هەستکردنی بەردەوام بە بێهیوایی و هەناسە ساردی و شکست و بێزراندنی خود دەکات و هەرگیز ناگاتە ئەو ئامانجانەی کە تەواو لە واقیع دوورن. هەروەها ئەو کەسەی ئامانجی زۆر بچووکتر لە توانا و تێڕامانی خۆی لە هەمبەر خۆی هەڵدەبژێرێت، ئەویش کەسێکی نائاساییە، چوونکە لەپێناو کۆمەڵە و گروپەکەی گشت تواناکانی بەکارناهێنێ.

٧) توانای بەرزەفتکردنی خود و بەرگەگرتنی بەرپرسیاریەتی:

کەسی دروست و ئاسایی ئەو کەسەیە کە توانای بەرزەفتکردنی حەزەکانی هەیە و دەشتوانێ تێرکردنی هەندێ حەز و وەدیهێنانی هەندێ پێداویستیی خۆی دوابخات و لە پێناو چاکە و راستییەکی داهاتووی باشتر و بەردەوامتر، دەستبەرداری چێژە نزیکە تیژتێپەڕەکان بێت. ئەو جۆرە کەسە توانای خۆگری و بەرزەفتکردنی خودی هەیە و درك بە ئاقیبەتی مەسەلەکان دەکات. ئەو لە ئەندێشەی خۆیدا پێشبینی گشت ئەو دەرەنجامانە دەکات کە رەنگە لە ئایندەدا بەدیار بکەون. لەسەر ئەم بنەمایەوە دەتوانێ رەفتار و هەڵسوکەوتی خۆی بەپێی پلانێك ئەنجام بدات کە خۆی بۆ خۆی داینــاوە، پلانەکەیشی لەسەر بنەمای پێشبینیکردنی سەرکەوتنی کارەکانی لە ئایندەیەکی دووردا دادەڕێژێ. کەواتە ئەم جۆرە کەسە بەهۆی هەڵسەنگاندنی دەرەنجامەکان، توانای خۆی لە بەرزەفتکردن و جڵەوکردنی رەفتارەکانی وەردەگرێت.

هەرچەندە توانای بەرزەفتکردنی خودیش پتر بوو، ئەوا پێویستیی بۆ بەرزەفتکردنی دەرچوو لە دەسەڵاتە دەرەکییەکانی دەرەوەی خود کەمتر دەبێتەوە. لەسەر ئەم بنەمایەوە گرنگی گونجانی تەواو تەنها بریتیی نابێت لە گونجانی تاك لەگەڵ کۆمەڵە و گروپەکەی. چونکە کەسی ئاسایی هەندێ جار ئەوە رەتدەکاتەوە خۆی بداتە دەست شتە باوەکان و پێوەرە باوەکان لەسەر دراوەکان و پەسندکراوەکانی کۆمەڵگە. بەڵام دەبێ ئەم رەتکردنەوەیە ئەم دوو مانایەی خوارەوە لەخۆ بگرێت:

مانای یەکەم: بریتییە لەوەی لەنێوان خۆی و دەروونی خۆیدا بە ئەمانەتەوە باوەڕی بەوە هەبێ کە ئەو دۆخانەی رەتیاندەکاتەوە دۆخی نادادپەروەرانەن و ئەو بەهایانەش کە پێشنیاریان دەکات لەشوێنی دۆخە نادادپەروەرەکان دابنرێن ببنە هۆی بەختیارییەکی سەرتاپاگیرتر و تێرکردنێکی گشتیتر و پایەدارتر. ئەوسا نارەزایی کەسەکە لەسەر بنەمای حەزی خۆ دەرخستن و سەلماندنی خود و حەزی دەسەڵات دانارێژرێ و لە پاڵنەری دوژمنکارانەی چەپێنراو هەڵناقوڵێ. جیاوازیی نارەزایی کەسی ئاسایی و کەسی ناوازە ئەوەیە

کە کەسی یەکەم لەگەڵ خۆی و کۆمەڵەکەی راستگۆ و نیازپاکە، بەلاّم کەسی دووەم فێڵ لە خۆی و گروپ و کۆمەڵەکەی دەکات.

بەلاّم **مانای دووەم** کە لە هەڵوێستی کەسی ئاساییدایە کاتێ دژی پێوەرە باوەکان دەوەستێتەوە، کاتێ دژایەتیی خۆی رادەگەیەنێ دەرەنجامی رەفتارەکانی خۆی هەڵسەنگاندووە و پەسندیکردووە. چوونکە کەسی ئاسایی بەردەوام تەماشای پێشەوە دەکات و بەر لەوەی کارێك بکات دەرەنجامەکەی هەڵدەسەنگێنێ و لەگشت هەنگاوێکیشیدا حیساب بۆ گشت قازانج و زیانێك دەکات.

بەکورتی، ئەو کەسەی دەروندروستە ئەو کەسەیە کە خۆی بە بەرپرسی کار و رەفتارەکانی دەزانێت و بەوپەڕی ئاسودەییەوە بەرپرسیاریەتییەکە قبوڵ دەکات، ئەمەیش یەکێکە لە تایبەتمەندیە گرنگەکانی کەسێتیی تەواو.

٨) توانای دروستکردنی پەیوەندیی لەسەر بنەمای متمانەی دوو لایەنە

کەسی ئاسایی ئەو کەسەیە کە بوونی خۆی وەك بوونەوەرێکی زیندووی کۆمەلاّیەتی دەسەلمێنێ و دان بەوەیشدادەنێ کە پێویستی بە تاکەکانی دیکەی کۆمەڵگە و هاوکارییان هەیە و پێشیوایە کە لەپێناو وەدیهێنانی ژیانێکی باشتر بۆ خۆی و کۆمەڵگەکەی دەبێ رۆڵێکی کۆمەلاّیەتییانە بگێڕێ. ئەم جۆرە کەسانە بەردەوام لە پێناو بەرژەوەندیی گشتی کار دەکەن و هەوڵ دەدەن سوو بە کۆمەڵگە بگەیەنن. هەروەها گرنگی بە یارمەتیدانی خەڵکی دەدات و زۆر سوورە لەسەر ئەوەی پەیوەندیی کەسی و سۆزیی توندوتۆڵ و قووڵی ئەوتۆیان لەگەڵدا دروستبکات کە لەسەر بنەمای گرینگپێدان و چاودێریکردن بونیادنرابێ نەك تەنها لەسەر بنەمای خۆ بەگەورەزانین و حەزی کۆنترولکردنیان. بە واتایەکی دیکە ، کاتێ تاك دان بەوەدا دەنێت کە پێویستیی بە خەڵکانی دیکە هەیە، ئەوە دەبێتە هۆی دروستکردنی پەیوەندیی کەسیی توندوتۆڵ لەگەڵ خەڵکان، پەیوەندیەکەیش لەسەر متمانەی دوولایەنە بونیادنراوە. دەتوانین ئەم سیفەتە گرنگەی کەسێتیی دروست بە توانای خۆشویستن ناوببەین،

چونکە کەسی ئاسایی و دروست دەتوانێ خۆشەویستی بکات. منداڵ بەهۆی هاوتەریب بوونو ئاڕاستەکردنی پێداویستییە سەرەتاییەکانی بە ئامادەبوونی دایبابەوە فێری ئەو سیفەتە دەبێت. چوونکە دایباب حەسانەوە و ئاسایش و دڵارامیی بۆ دەستەبەردەکەن، بەمەیش ڕۆڵێکی ئەرێیی لەهەمبەر دایبابی دەبێت. دواتر منداڵ ئەم ئاراستەیە بەرەو خەڵکانی دیکەیش دەگشتێنێ، بۆیە لە ڕێگەی خۆشەویستیی دایبابەوە فێری ئەوە دەبێت خەڵکانی دیکەشی خۆشبوێت.

بەڵام دەبێ ئەوە بزانین کە هەڵوێست و تێڕوانینی دروست لەهەمبەر دایبابدا بەشێوەیەکی گشتی مەرجێکی بنەڕەتیی ئەو ئاراستە سۆزییەیە. جا ئەگەر پەیوەندیی منداڵ بە دایبابییەوە تەنها پەیوەندیی پشتپێبەستان بێت بەبێ ئەوەی لەم پەیوەندییەدا ڕۆڵێکی ئەرێیانەی بۆ دیاریکرێت، ئەوا لە هەڵچوون و ئاراستە سۆزی و کۆمەڵایەتییەکانییەوە بەشێوەیەکی نەرێیی گەشە دەکات. بەشێوەیەك گەشە دەکات کە بەردەوام پشت بە خەڵکانی دیکە دەبەستێت و لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا ناتوانێ ڕۆڵێکی ئەرێیانە بگێڕێت، لەلایەکی دیکەوە ئەگەر پەیوەندیی منداڵ بە دایبابییەوە بەتوندی بەرەو سەربەخۆییەکی زووڕەس پاڵی پێوەبنێ، ئەوا پێی وادەبێ کە پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتی تەنها ئاڵوێرکردنی بەرژەوەندییەکانن نەك متمانەی دوولایەنە. بۆیە وەك کردەیەکی بازرگانیی لە پەیوەندییەکانی خەڵکی دەڕوانێت کە تیایدا کەسی سەرکەوتوو ئەو کەسەیە کە زۆرترین چێژ وەدەستدەهێنێ و تەنها بەشە هەرە پێویستەکەش دەبەخشێ کە بەهۆیەوە درێژە بە پەیوەندییەکانی بدات. ئێمە چەندان نموونەی ئەو دوو جۆرە کەسێتییە نەخۆشە لە ژیانی ڕۆژانەماندا دەبینین. هەردوو ئاراستەگریش بەرەو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان کاریگەرییان بەسەر گونجانی تاکەکەوە دەبێت لە بوارەکانی هاوڕێیەتی و خۆشەویستی و هەروەها هاوسەرگیری و باوکایەتی و سەرکردایەتیکردن و سەرۆکایەتی و چەندان هەڵوێستی دیکە کە پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتی تیایاندا ڕۆڵێکی گرنگ لە سەرخستن و بەختیارکردنی تاکدا دەگێڕن.

٩) توانای قوربانیدان و خزمەتکردنی خەڵکان:

گرنگترین تایبەتمەندییەکانی کەسی دەروونذروست، توانای تێکۆشان و بەخشینە، هەروەها دەتوانێ وەریشگرێ، جا ئەگەر لەگەڵ منداڵەکانیدا بێت، یانیش لەگەڵ کەسانی ژێردەستی و هاورێ و رەگەزی جیاواز یان لەگەڵ کۆمەڵە وگروپەکەی خۆی بێت یانیش ئەو گروپ و کۆمەڵانەی پێیان نامۆیە، لەگەڵ ئەو کۆمەڵانەی بیروباوەڕی لەگەڵیان دەگونجێت،یانیش ئەو کۆمەڵانەی دژ بە هزر و بیروباوەڕەکانی ئەون. مرۆڤ لە هەر دۆخێکدا بێت، ئەوا بە بوون و تاکایەتی و توانای قسەکردن و جوولەکردن و چێژوەرگرتن لە دەرەنجامی هزر و عەقڵەکانی پێشخۆی کە کاریگەرییان لە جۆری رۆشنبیرییەکەی کردووە، قەرزاری مرۆڤایەتییە. لەبەرئەوە کەسێتی ئاسایی و دروست ئەو کەسێتییەیە کە لە خزمەتی گشتی مرۆڤایەتیدا بەشداریدەکات، ئەم کردەیەش بەپێی تواناکانی خۆی ئەنجام دەدات، ئەو کار بۆ پێشخشتنی کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی و گەیاندنی بە ئامانجێکی دوورتر دەکات کە ئامانجی کارکردنە بۆ کۆی مرۆڤایەتی و بەشداریکردن لە وەدیهێنانی بەختیاریی بۆ زۆرترین ژمارەی کەسانی سەر گۆی زەوی و بەشداریکردن لە رزگارکردنی ئەم گۆی زەوییە لەو بەدی و خراپیانەی باڵی بەسەردا کێشاوە. ئەمەیش لەخۆگری هاوکاری و پێکەوەژیانی ئاشتیانەیە، نەك تەنها لەنێوان تاکەکاندا، بەڵکو لەنێوان دەوڵەت و گەلانیشدا، بەشێوەیەك هەڵوێستی دەوڵەتان لەگەڵ یەکتریدا هەڵوێستی کەسانی ئاسایی بێت کە لەنێو یەك کۆمەڵگەدا دەژیێن و کەس سەرۆك و بەردەستی کەس نییە و کەسی زاڵ و شکستخواردووی تیادا نییە، بەڵکو هەر یەکە و پشکی خۆی وەردەگرێ و لەپێناو کۆمەڵگەیەکی مرۆیی باشتر ئەرك و بەرپرسیاریەتیی خۆی ئەنجام دەدات.

١٠) هەستکردن بە بەختیاری:

ئەو تایبەتمەندییانەی کە پێشتر لەبارەی کەسێتیی دروونذروست باسمانکردن، مانای ئەوە نییە کە کەسێتی دەروونذروست و ئاسایی بەردەوام لە بەختیاریدا دەژیێت، یانیش هیچ کێشمەکێشێکی نییە، یانیش بێگیروگرفتە، بەڵکو بەپێچەوانەوە، هەندێ جار کەسێتی

ـەروەندروست لە گەیشتن بە ئامانجەکانی دەستەپاچە دەبێت. رەنگە بێ زانیاری و نەزانیشی ـەمبەر ئەو جیهانە ئاڵۆزەی تیایدا دەژیێت و فشارە راستەوخۆیەکانی سەری، وەهای ـکەن شێوازێکی نەگونجاوی رەفتاری بگرێتەبەر کە لە ئامانجەکانی بەدووری دەخاتەوە، ـەمش هەندێ جار دووچاری هەستکردن بە گوناهکردن دەبێت. کەسی دەروونـدروست ـەردەوام هەوڵ دەدات لە بەرانبەر ئەو مەترسیانە هۆشیاربێت کە رووبەڕوویان دەبێتەوە، بۆیە ـەندێ ترس و نیگەرانی لە دڵ و دەروونیدا هەیە. کەواتە چەمکی کەسێتیی دەروونـدروست ـەی نەبوونی ترس و کێشەی دەروونی و نیگەرانی و هەستکردن بە گوناه ناگەیەنێ، بەڵام ـەو شتەی کەسی دەروونـدروست لە کەسی دەروونشێواو جیا دەکاتەوە، رێگەی ـەرووبوونەوەی کێشمەکێش و ترس و نیگەرانی و هەستکردنە بە گوناه، نەك نەبوونی هیچ ـۆرە گرفتێك. کەسی دەبەنگ و کرچوکاڵ و تاوانکار، لە کەسێکی ریفۆرمیستی کۆمەڵایەتیانە کێشە و نیگەرانیی کەمترە ، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا کەس دەمەتەقێ لەسەر ـەوە ناکات کە کەسی ریفۆرمیستی کۆمەڵایەتی لە رووی کامڵبوونی کەسییەوە بەوجۆرە ـەسانە بەراورد ناکرێ. کەسی دەروونـدروست ئەو کەسەیە لەجیات ئەوەی بە هەستکردن بە ـۆمنکارییەکی تاڵ و ترسان و گۆشەگیرییەکی نەخۆشانەوە مامەڵە لەگەڵ گرفتەکانی بکات، ـێردەبێت چۆن بە داناییەوە رووبەڕووی کێشمە کێشەکانی ببێتەوە. کەسی دەروونـدروست ئەو ـەسەیە پێیوایە هەستکردن بە گوناه دژی نیازپاکی و راستگۆیی لەگەڵ خۆی و خەڵکانی ـیکە دەوەستێتەوە و ئاماژەیەکیشە بۆ هەموارکردنەوەی رەفتارەکانی و خستنەگەڕی ـەوڵێکی زۆرتر بۆ گەیشتن بە نموونە باڵاکانی، لەجیات ئەوەی پەنابەرێتە بەر فێڵە ـستییەکانی بەرگریی دەروونی بۆ بەرگریکردنێکی روخێنەرانە لە خودی خۆی وەك فێڵەکانی ـساو هێنانەوە و لکاندن. کەسی دەروونـدروست رێزێکی زۆر لەخۆی دەگرێت و توانایەکی ـێزی بۆ راکێشانی خەڵك و وەدەستهێنانی خۆشەویستی و رێزیان هەیە. لە کۆتاییشدا ئەو گونجانە تەواوەی کە رەفتارەکانی کەسی دەروونـدروستی پێدەناسرێتەوە، مانای ئەوە نییە کە ـکەکەس بەپێی تایبەتمەندییە چەقبەستووەکانەوە رەفتار بکات و بەبێ دەستکاریکردن و

هەمەڕەنگی مووبەمووی پیادەبكات، چوونكە رەفتاری تاكەكان بەپلەیەكی زۆر، جۆراوجۆر و هەمەڕەنگە و گشت كات و شوێنێكیش پێویستیان بە رەفتارێكی تایبەت هەیە. بەڵكو تاك بەپێی ئاستی وەدیهێنانی ئەو توانایانەوە بە دەروونذروست لەقەڵەم دەدرێت كە رەفتارەكانی بۆی وەدیدەهێنن ، مەبەستمان ئەو توانایە هێمایی و كۆمەڵایەتییانەن كە مرۆڤ لە بوونەوەركانی دیكە جیا دەكاتەوە.

پوختەی قسەكانمان ئەوەیە كە دەروونذروستیی تاك و تواناكەی بۆ گونجانی كەسی و كۆمەڵایەتی، لە چێژ وەرگرتنی تاك لە ژیان و كار و خانەوادە و هاوڕێیان و هەستكردنی بە دڵئارامی و بەختیاری و ئاسوودەیی خەیاڵەوە بەدیاردەكەوێت. لە راستیدا هەریەكێك لە ئێمە بەردەوام رووبەرووی تەنگەتاوی و جاڕسبوونی تیژتێپەڕ و گرژیی دەروونی دەبینەوە كە رەنگە ماوەكەی كورت یان درێژبێت، بەڵام هەندەی پێناچێت نامێنن و ژیانی دەروونیمان دەگەڕێتەوە سەر هەمان نەرمی و سادەیی. بەڵام كەسی نیرۆسیسی بەتایبەت هەرگیز تامی ژیانی نەچەشتووە و لەژیان ناژی، بەڵكو ژیان بووەتە بارێكی قوڕس بەسەر شانیەوە، بێگومان ئەمەش بەهۆی دووچاربوونیەتی بە گرژی و كێشمەكێشی هەستپێنەكراو و هەستەكردن بە نیگەرانی و بێزاری و ناڕەزایی و هەستكردن بە گوناه و كەموكورتی و بەزەیی بەخۆ هاتنەوە كە هەرهەموویان بەهۆی كێشمەكێشە هەستپێنەكراوەكەوە دروست دەبن.

بەشی دووەم

مرۆڤ و ئەندامە جەستییەکانی و پەیوەندییان بە دەروونذروستییەکەیەوە

گشت تاکێك پێکهاتەیەکی جەستەیی تایبەتی هەیە:

گشت تاکێك پێکهاتەیەکی فیسیۆلۆژیی توێکاریی تایبەتی هەیە و وای لێدەکات ببێتە یەکەیەکی سەربەخۆ کە چەند تایبەتمەندییەکی جیاکەرەوەی لە چۆنیەتی پەیوەندیکردنی ئەم ئۆرگانە و ئەو دیمەنەوە هەیە کە بۆ کاریگەرییە ژینگەیەکان وەریدەگرێ. کاردانەوە لە هەمبەر کاریگەری و وروژێنەرە ژینگەییەکان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە، بەپێی سروشتی پێکهاتەی توێکاری و فیسیۆلۆژی و ئامادەییەکانی زگماکی و سروشت و باری میزاجی دەگۆڕێت، بۆ نموونە: کەسێك زۆر زیرەکە و کەسێکی دیکەیش دەبەنگ و کەودەن و کاڵفامە و کەسێکی دیکەیش بەهۆی چەند کردارێکی لەدایکبوونییەوە بە نابیست و لاڵی لەدایکبووە، کەسێکی دیکەیش گوێچکەی سووکە، چوونکە خودا ئامێرێکی بەهێزی بیستنی پێبەخشیوە، کەسێکی دیکە هەڵەشە و تووڕەیە و بچووکترین وروژێنەر وەك کوورەی هەنگی لێدەکات، بێگومان ئەمەیش بەهۆی تێکچوونی رژێنەکانییەوەیە. هەروەها کەسێکی دیکە زۆر هێمن و سەقامگیر و سەلارە،چوونکە ئامێرە جۆربەجۆرەکانی جەستەی بە هەماهەنگی و هاوسەنگییەوە کار دەکەن.

ئەگەر تەماشای ئەو رێگەو شێوازانەی کاردانەوەی تاکەکان بکەین– کە تازە ئاماژەمان پێیان دا– دەبینین بەشێوەیەکی گشتیی پەیوەندییەکی پتەویان بە پێکهاتەی جەستەیی و ئەرکە فیسیۆلۆژییەکانی ئامێرە جۆراوجۆرەکانی جەستەیەوە هەیە. لەگەڵ ئەمەیشدا بە پلەیەك لە پلەکان ملکەچی ئەو دۆخە گونجاو و نەگونجاوانە دەبێت کە کردەی گەشەکردنی تیادا بەرێوەچووە. ئەم دۆخانەیش چەندان لایەن دەگرنەوە، گرنگترینیان: هەلومەرج و رووداوەکانی چوار دەوری قۆناغی منداڵیی مرۆڤ و هەموو ئەو شتانەی پەیوەندییان بە ژینگەی پەروەردەییەوە هەیە، هەموو ئەمانە یارمەتیدەری چۆنیەتی دروستبوونی شێوازی کاردانەوە و توانای فێربوونی قۆناغە جیاجیاکانی گەشەکردنی دەدەن.

وەك پێشتر باسمانکرد، مرۆڤ بریتییە لە یەکەیەکی جەستەیی دەروونی کۆمەڵایەتیی کارلێککەر و تەواو. ئێستەیش لەژێر تیشکی چەند لایەنێکی نوێوە شەنوکەوی ئەم بوون و

یەکەیە دەکەین کە وێنەی تەواوی کەسێتیی مرۆیی ڕووندەکاتەوە. یەکەم جار لە هۆکارە پێکهێنەرەکانەوە دەست پێدەکەین بۆئەوەی ئاشنای ئەو ڕۆڵە گرنگەبین کە ئەندامەکانی جەستە لە کاردانەوە دەروونییەکاندا دەیگێڕن. کۆمەڵە تایبەتمەندییە جەستەیی و فیسیۆلۆژییەکان کاریگەرییەکی گرنگیان لە شلەژان و دەروونذروستیی مرۆڤدا هەیە.

لە ڕاستیدا جەستەی مرۆڤ (تەماشای وێنەی ژمارە یەك بکە) دابەش دەبێتە سەر دوو بەشی سەرەکی:

یەکەم: ئۆرگانی مەڵبەندیی دەماری و بە پیتەکانی c.n.s ئاماژەیان پێدەکرێ.

دووەم: ئۆرگانی سەربەخۆی دەماریی Autonomic N s.

یەکەم: ئۆرگانی مەڵبەندیی دەماری

ئەم ئۆرگانە یان ئەم ئامێرە لەچەندان بەشی تویێکاری پێکهاتووە کە هەر یەکەیان ئەرکێکی دیاریکراو ئەنجام دەدەن، بەشێوەیەك کۆی ئەم ئەرکانە دەبنە ئەرکێکی تەواوی کۆی دەماریی گشتی.

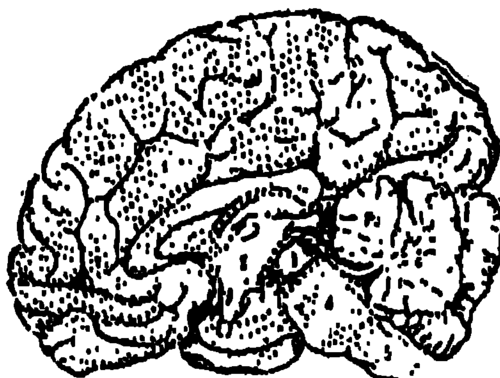
ئەرکی ئۆرگانی مەڵبەندیی دەماری لە ڕێکخستنی چاودێریکردنی کردەکانی کاردانەوە خۆویستەکان و چالاکیی دەروونی و کردە ئەقڵییە و خۆویستییە باڵاکاندا چڕ دەبێتەوە.

ئۆرگانی مەڵبەندیی دەماریش لەم بەشانەی خوارەوە پێکدێن:

١) مێشك cereberum کە پێکدێت لە دوو نیوە گۆی بەیەکتر بەستراو، کە بە گرێدەرێك بەناوی corpus callosum بەیەکەوە بەستراون و لە تویێکلی دەرەوەی مێشکیش مەڵبەندی بیستن و بۆنکردن و بینین و جووڵە و قسەکردن و هەستکردن هەیە.

مێشك ئامێرێکی بەرپرسە لە کۆنترۆڵکردن و بەرزەفتکردنی گشت هەستەوەرەکان و ئامێرەکانی جەستە. ئەم ئۆرگانە بە وردترین و ئاڵۆزترین تۆڕی کارەبا دادەنرێت کە لەجیهاندا دروست کرابێ، کاتێکیش یەکێك لە مەڵبەندەکانی ئەم تۆڕە زەبەلاحە لەکار دەکەوێت، ئەوا

ئەرکی یەکێك لە ئامێرەکان یان ئەو هەستەوەرانە لەکار دەکەوێت کە کۆنترۆلی کردووە و ئەویش لەکار دەکەوێت.



وێنەی ئۆرگانی مەڵبەندی دەماریی

٢) **سلامۆس** *Thalmus* بریتین لە دووستراکچەری گەورە و لە مادەیەکی خۆڵەمێشی پێکهاتوون. سلامۆس لە بیست ناوکی دەماریی پێکهاتووە کە سەرپەرشتیی گەیاندنی ئاگادار کەرەوە هەستییەکان دەکات کە بۆ مەڵبەندەکانی بینین و بیستن و مەڵبەندەکانی هەستکردن لە مێشك هەڵدەکشێن. بەڵام گرنگترین شت لە سلامۆسدا ئەوەیە کە چەندان مەڵبەندی جوولەیی تایبەت بە هەڵچوونەکان لەخۆ دەگرێت.

٣) **هایپۆ سلامۆس:** لە ژێرەوەی بنکەی چاویی لە قوڵایی مێشکدایە. هایپۆ سلامۆس بە رێکخەری کردەی میتاپۆلیزم واتا کردەی وێرانکردن و بونیادنانی جەستەیە، هەروەها بەشێوەیەکی زۆر گرنگ کۆنترۆڵی هەندێ ئۆرگان و ئامێری تایبەت بە جەستە دەکات بەتایبەتیش کۆێرە رژێنەکان بەهۆی پەیوەندیی راستەوخۆی بە کۆێرە رژێنی قووڵایی مێشك کە بە رژێنی نوخامی ناودەبرێت (تەماشای وێنەی٧) بکە، دواتریش ئەم رژێنە بەتەواوی کۆنترۆڵی گشت ئەرکەکانی کۆێرە رژێنەکانی جەستە دەکات و کارەکانی رێکدەخات، وەك گلاندی ژێرمل (درقی) و رژێنی سەر گورچیلە و هتد. بۆیە بەو مایسترۆیە دەچێت کە

ـ بەرایەتی و کۆنترۆڵی ئۆرکێسترای مۆزیك دەکات. جا ئەگەر مایسترۆکە کارامەییەکی بەرزی هەبوو ئەوا گوێمان لە ژەنینێکی موزیکی زۆر جوان و دڵڕفێن دەبێت، ئەگەر خراپیش بوو ئەوا نەشاز دەبێت و شتێکی روون و بێزارکەر و موزیکەکەیش گوێچکە ماندوو دەکات.

٤) مۆخ (نخاع)ی لوولەیی *medulla abongata*: چەق و مەڵبەندی پشتیکردنی چالاکی قووتدان و قسەکردنە، کە تیایدا لەکاتی قسەکردندا هاوکاریی ماسوولکەکانی قوڕگ دەکات، جگە لەمەیش تیایدا سەرپەرشتی و چاودێریی جوولەکانی هەناسەدان و جوولەی دڵ و رژێنەکانی هەرسکردن دەکرێت.

٥) قەنتەرەی فاروڵ : *pons*

ئەم قەنتەرەیە بەشداریی لە رێککاریی گوزارشتەکانی روخسار و جوولە لایەکییەکانی چاو دەکات، هەروەها هەستکردنی بە هاوسەنگیی جەستە رێکدەخات کە لەرێگەی وەرگرتنی ئاگادار کەرەوە هاتووەکانی نێو کەناڵەکانی هیلالی گوێچکەکانەوە ئەنجام دەدرێت.

٦) مێشکۆڵە مخیخ *cercbellun*

دەکەوێتە پشت قەنتەرەی فارول، مێشکۆڵە دوو ئەرکی سەرەکیی ئەنجام دەدات، یەکەم: ڕێکخستنی گرژیی ماسوولکەکانی دەوروبەری ئێسکەپەیکەر، دووەم: وەرگرتنی ئەو ئاگادارکەرەوانەی لە ئەندامی هاوسەنگییەوە (کەناڵە هیلالییەکان) دەردەچن و هەروەها ئۆخی جەستە رێکدەخات و راستی دەکاتەوە. جگە لەم دوو ئەرکەیش مێشکۆڵە بە مەڵبەندی کۆکردنەوە و دابەشکردنی گرنگ دادەنرێت کە یارمەتیی دوو نیوە گۆیەکان دەدات بۆ وەرگرتنی ئاگادارکەرەوە و دەرکردنی ئاگادارکەرەوەکان.

لەشی مرۆڤ

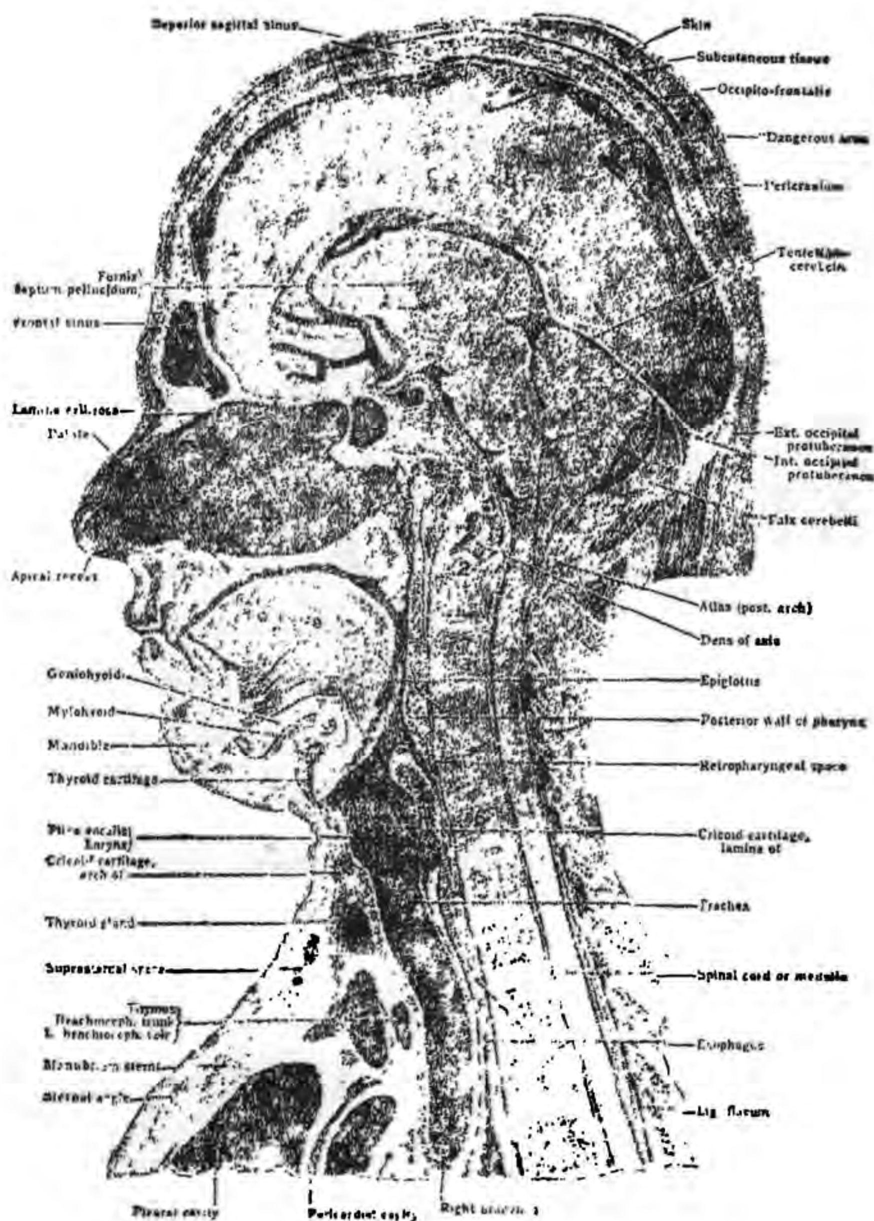
لە مێشك و قەنتەرەی فارۆل و مۆخی لوولـەییش دوانـزە جـووت دەمـار (ئەعـصاب) ی لێدەبێتەوە، کە بە دەمارەکـانی کەللەسـەر Cranaial- nerves ناسـراوە و ئـەم دەمارانە دەگرێتەوە:

١ — دەماری بۆنکردنیی.

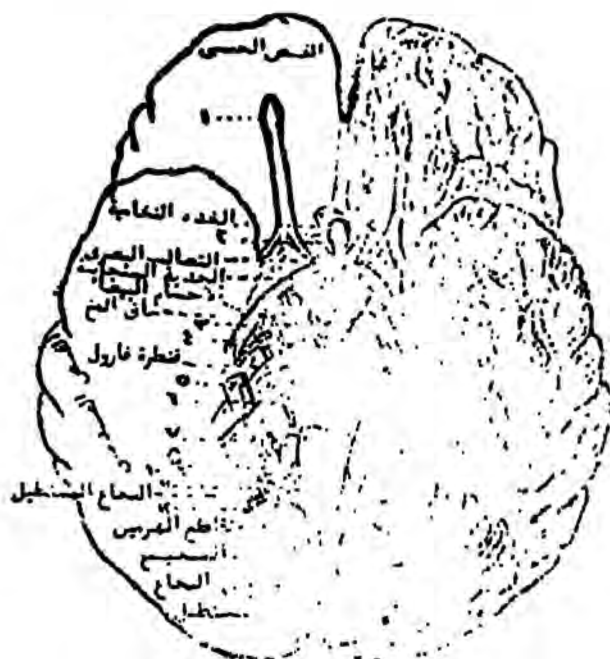
(٣،٢ ، ٤ ، ٦) (دەماری چاو)، سەرپەرشتیی جوولە خۆویست و نەویستەکان دەکات.

(٧ ، ١١ ، ١٢) (دەمارەکـانی گوزارشـتکردن .. دەمـاری ٧ تایبەتـە بـە گوزارشـتی روخسار ، دەماری ١١ تایبەتە بە گوزارشـتی سـەر ، دەمـاری ١٢ تایبەتـە بـە گوزارشـتی قسەیی. ١٠ تایبەتە بە ئۆرگانی خـودی یـان سـەربەخۆ، ٩ تایبەتـە بـە دەمـاری زمـانی و قورگی، ٨ تایبەتە بە دەماری بۆنکردن.

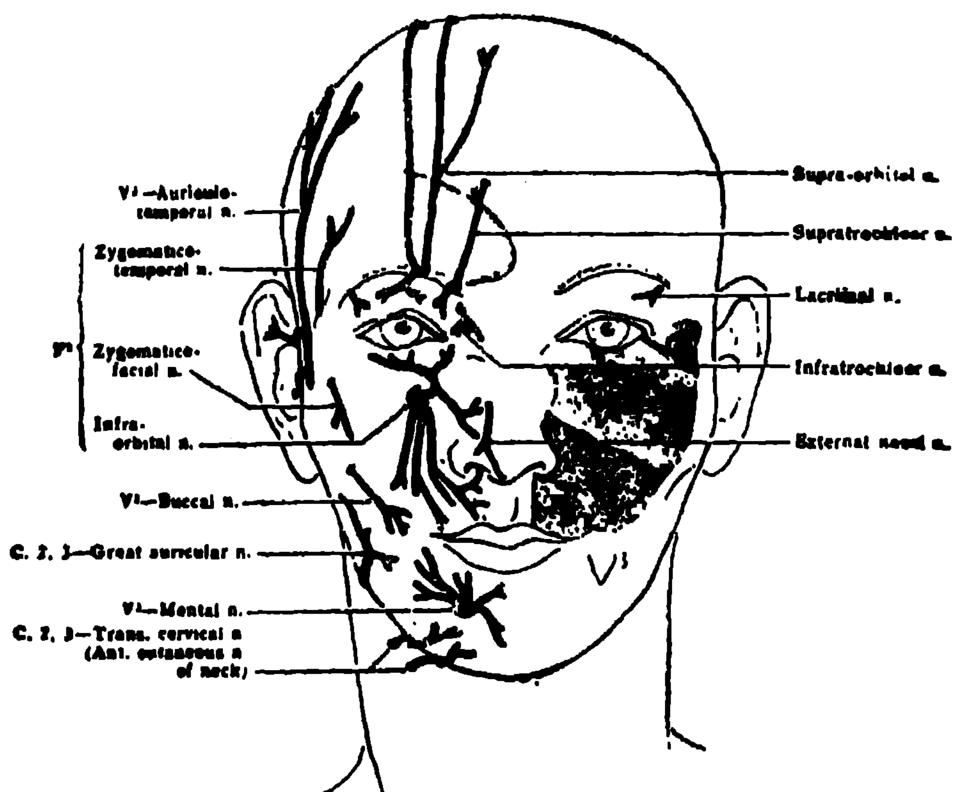



Superior sagittal sinus
Skin
Subcutaneous tissue
Occipito-frontalis
Dangerous area
Tentorium cerebelli
Fornix
Septum pellucidum
Frontal sinus
Lamina cribrosa
Palate
Ext. occipital protuberance
Int. occipital protuberance
Falx cerebelli
Apical recess
Atlas (post. arch)
Dens of axis
Geniohyoid
Epiglottis
Mylohyoid
Posterior wall of pharynx
Mandible
Retropharyngeal space
Thyroid cartilage
Cricoid cartilage, lamina of
Cricoid cartilage, arch of
Trachea
Thyroid gland
Suprasternal space
Spinal cord or medulla
Thymus
Esophagus
Manubrium sterni
Sternal angle
Lig. flavum
Right atrium

_V-EOKw•



وێنەی پیشاندەری دەمارە کەللەسەرییەکان



وێنەی ئەعسابەکانی روخسار

دووەم : ئۆرگانی خودی یان سەربەخۆی دەماری

ئەم ئۆرگانـە سەرپەرشـتیی کاردانــەوە خۆنەویــستەکانی وەك لێـدانی دڵ و هەناسـەدان و جوولەکانی چاو (لە رووی زەقبوونەوە و کزکردن) دەکات، هەروەها جگـەر و زەرداو ئاگـادار دەکاتــەوە و کــردەی پیــسایی‌کردن و میزکــردن و هەســتپێکردنیان دروســتدەکات، هــەروەها ئاگادارکەرەوەی ماسوولکە دەرەکی و ناوەکییەکانی کۆئەندامی زاوزێ دەکات.

گەرچی ئۆرگانی سەربەخۆ بە یەکەیەکی سەربەخۆ دەژمێـردرێ، بـەلاّم وەك بـاوە دابـەش دەکرێتە سەر دووبەشەوە:

١) ئۆرگانی سمپاتیك *Sympathetic N.S.*

٢) ئۆرگانی پاراسمپاتیك *Prasypmpthetic*

هەریەکە لەم دووبەشە کارەکانیان دژ بەیەکـە، ئەمــەیش دەبێتــە هاوســەنگیی چـالاکیی بایۆلۆژی لە جەستەدا، بۆ نموونە: کاتێ ئۆرگانی سمپاتیــك چـالاك دەبێــت تێکـڕای چـالاکیی فیسیۆلۆژی لە جەستەدا زیاد دەکات، ئەم چالاکییەش دەبێتە هۆی دابەزانـدنی رێـژەی وزە و بەهەدەردانی، بۆیە ئۆرگانی پاراسمپاتیك کار بۆ پەکخستنی چـالاکییەکەی دەکـات و هــەوڵی قەرەبووکردنـــەوەی وزە لەدەســتچووەکە دەدات، ئەمـــەیش بـــە چـــەند ئاگادارکردنـــەوە و وروژاندنێکی دەماریانەی دژکارەوە دەبێت.

مێشك لە رووی توێکارییەوە:

أ) مێشك لە چوار فصوص پێکدێت کە ئەمانەی لای خوارەوەن:

١ – فصی پێشەوە *frontal lop*

٢ – فصی پشتەمل قفوی *occipital*

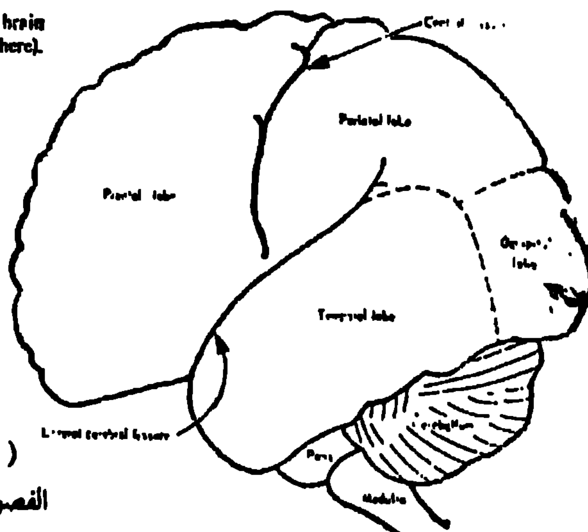
٣ – فصی الصدغی *temporal*

٤– فصی دیواری *parietal*

٦٧

The complex mechanisms of psychological processes

FIG. 1 The lobes of the brain (lateral view of left hemisphere).



(شكل رقم ٦)
الفصوص المختلفة باللحاء

وێنەی بەشە جۆراوجورەکانی رووپۆش

ب) مەڵبەندە جۆراوجۆرەکانی توێکڵی دەرەکی لە هەر شوێنێکدا

شوێن	مەڵبەندەکان
١)بەشی پێشەوە	مەڵبەندی قسەکردن(برۆکا broca سەنتەری نووسین سەنتەری جوولە سەنتەری هزرە بالاّکان
٢) بەشی پشتەمل	سەنتەری بینین سەنتەری وشە بینراوەکان
٣) بەشی temple	سەنتەری بیستن، سەنتەری وشە بیستراوەکان
٤) بەشی دیواریی	سەنتەری هەستکردن

رژێنگە و دەردراوەکانی:

١) کوێرە رژێنەکان(بێ کەناڵەکان) ductless Endocrine، ئەم جۆرەیان کەناڵی دەرەکییان نییە، بەڵکو راستەوخۆ دەردراوەکانی دەرژێتە نێو خوێنەوە، گرنگترینیان رژێنی ژێرمل (درقی) و رژێنی نخامی و رژێنی ئەدرینالی و رژێنی سنۆبەریە.

٢) رژێنە کەناڵدارەکان: رژێنەکانی دەرژێنێتە دەرەوە، ئینجا یان دەیرژێنێتە بۆشاییەکانی لەش، یانیش سەر رووپەڕی لەش، وەك: رژێنەکانی لیك و ئارەقەکردن.

٣) رژێنەکانی هاوبەش: ئەم جۆرەیان رژێنی دەرەکی و ناوەکی بەیەکەوە دەردەدەن، وەك: رژێنەکانی پەنکریاس و سێکسی.

ئێستە باس لە گرنگترین ئەو رژێنانە دەکەین کە کاریگەرییان بەسەر قەوارە دەروونییەکەمانەوە هەیە، کاریگەرییەکەشیان لەو کاتەدا دروست دەبێت کە گرفتاری تێکچوون و شڵەژان بن لە خۆیان و دەرکردنی رژێنەکان(هۆرمۆنەکانیان).

رژێنی ژێرمل Thyroid :

لە پێشەوەی بەشی خوارووی ملدایە و لە دوو لا پێکهاتووە و لە هەردوولای بۆڕی هەواییە و لە نێوان هەردوو بەشیدا تەنێکی بچکۆڵە هەیە کە لەهەمان پێکهاتەی رژێنەکەیە و کێشی دەگاتە ١٠ — ٥٠ گرام.

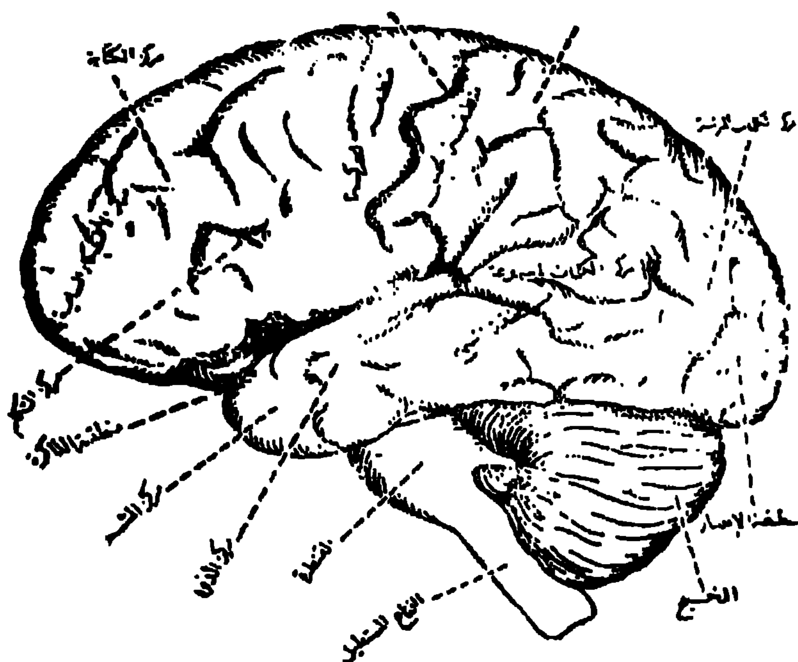
ئەرکی رژێنی ژێرمل عەنبارکردنی مادەی ئایۆدین iodine و دەردانی هۆرمۆنی سایرۆکسین thyroxin ە کە کاریگەریی بەسەر کردەی گەشەکردن و میتاپۆلیزمەوە هەیە.

ئەو تێکچوون و شڵەژانانەی دووچاری ئەرکی رژێنی ژێرمل دەبنەوە، سەرچاوەی نەخۆشیی cretinismە کە ماکەکانی هێواشی و تێکچوونی گەشەکردن و کورتەبالاَییە. بەلاَم لە دۆخی زیاد دەردانی سیرۆکسیندا کردەی میتاپۆلیزم و خێرایی ترپەی دڵ زیاد دەبێت و کێشی

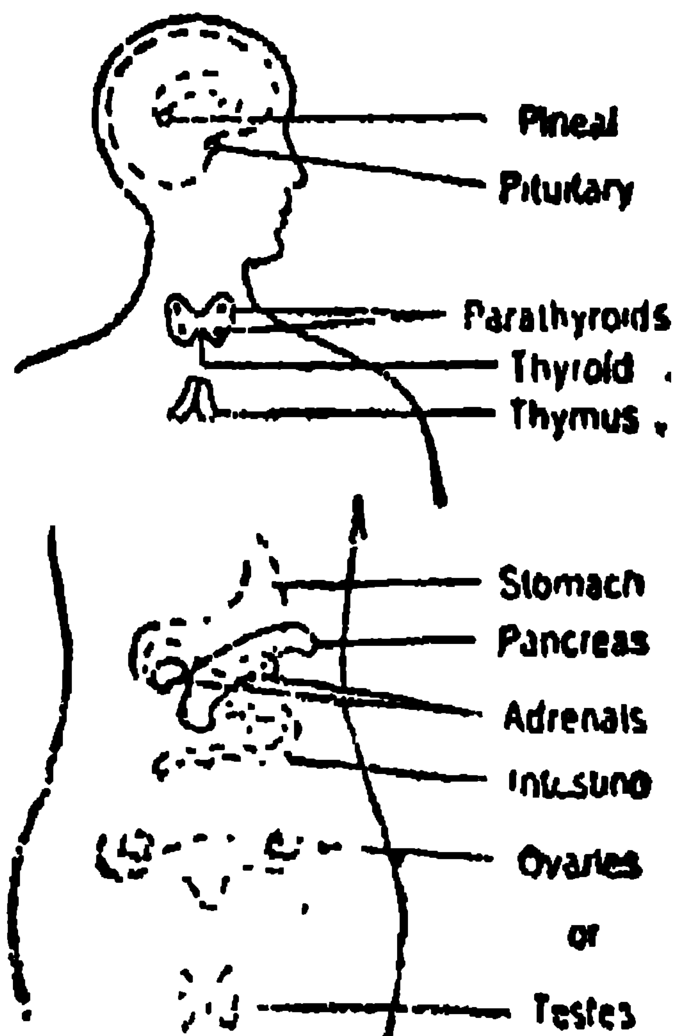
ـمش کەمدەبێتەوە و نەخۆشەکە گرفتاری بێخەوی و خێرا هەڵچوون و وروژانی دەماری و ـەقامگیری جوولەیی و هەڵچوونی دەبێت و لە دۆخێکی بەردەوامی گرژیدا دەبێت.

هەندێ دۆخی تەنبەڵی و توانای نەبوونی بیرکۆ و هەستکردن بە بێتوانایی و سستی ـحەمبەر کەمترین هەوڵدا، بۆ کەمبوونی رێژەیەکی کەمی رژێنی ژێرمل دەگەڕێتەوە.

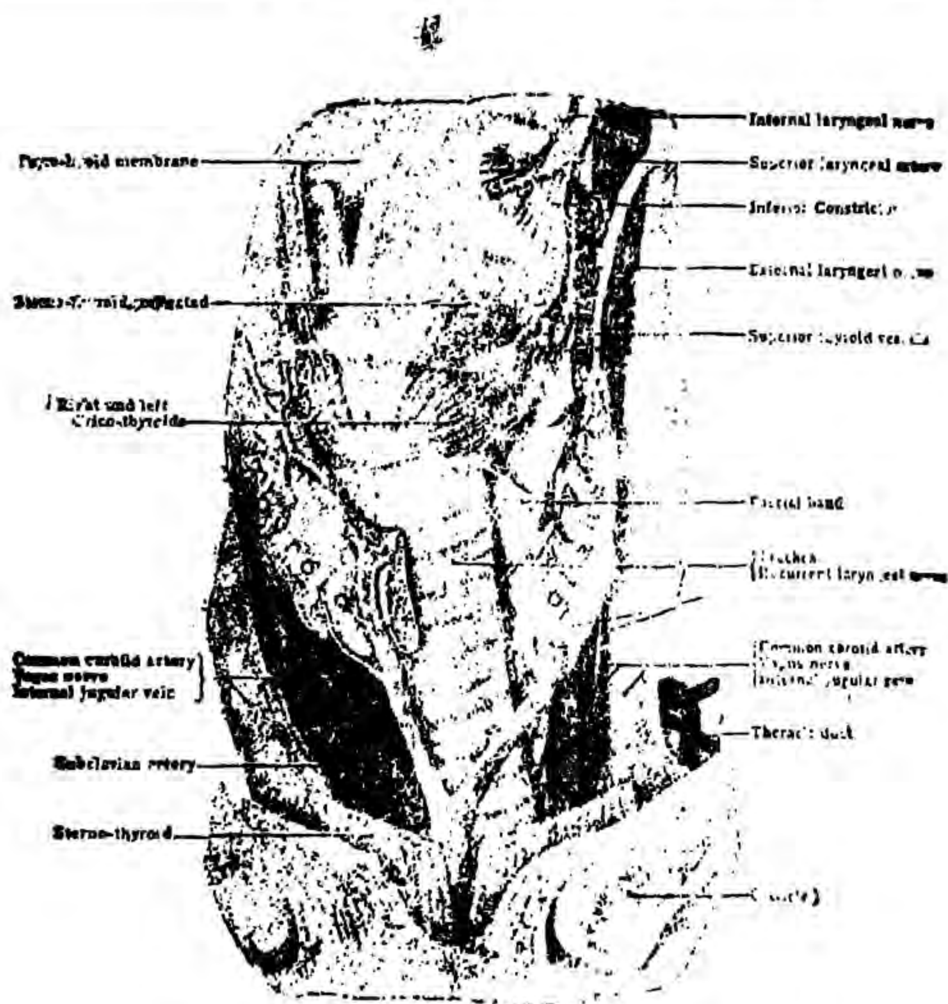
٦٩



ئەم وێنەیە سەنتەرە جۆراوجۆرەکانی توێکڵی دەرکیی لە شوێنە جۆراوجۆرەکانی مێشکدا ڕوون دەکاتەوە.



وێنەی ئۆرگانەکانی رژێن



230 Front of Neck : Thyroid Gland - IY

ئەم وێنەیە رژێنی ژێرمل **Thyroid** روون دەکاتەوە

وێنەی دووەم

برِبڕەی پشت

دەتوانین بەگشتی بڵێین کەمبوون و زیادبوونی ڕێژەی دەردراوی ڕژێنی ژێرمل، جا ئەگەر بەهۆی هۆکارەکانی لەدایکبوونەوە بێت یانیش هۆکاری ژینگەیی، ئەوا کار لە دۆخی هەڵچوونی تاك دەکات. گومانی تیادا نییە بەهۆی لێکۆڵینەوە ئەکلینکییە جۆراوجۆرەکانی بواری پزیشکیی دەروونییەوە ئەوە روونبووتەوە کە زۆربەی کەسانی ئەقڵ و دەروون نەخۆش گرفتاری باگڕاوندێکی شلەژاوی هەڵچوونیی ناسەقامگیر بوونەتەوە کە بە زەوییەکی بە پیتی نەخۆشی دادەنرێت. ئێمە پێمانوایە کە ئەم باگڕاوندە تەنها هۆکاری ئەو ئامادەگییانەن کە ڕێگە بۆ پەیدابوونی هەر گرفتێکی دەروونی خۆشدەکەن.

لەمەدا دکتۆر (لاندس) پشتگیریمان دەکات، ناوبراو دەڵێ:(هەندێ کەس لەگەڵ لەدایکبوونەوە لاوازی و کەموکورتییەکی جەستەیی و تێکچوون و شلەژانێکی ڕژێنییان هەیە کە دەبێتە هۆی دروستبوونی نەخۆشیی دەروونی، بەتایبەت ئەگەر هۆیە گونجاوەکانی بەدیارکەوتنیان بڕەخسێت، جا ئەگەر مرۆڤ ڕووبەڕووی هیچ ڕووداوێکی دیاریکراو نەبوویەوە، ئەوا بەبێ ئەوەی گرفتاری هیچ نەخۆشییەك بێت، درێژە بە ژیانی دەدات.

رای دروستی ئەم زانا دەروونییە ئەوەیە کە ئەو مندالانەی تەندروستن، ڕێگەی سروشتییانەی ڕاست و دروست دەگرنەبەر، ئەگەر هاتوو ناچاربوون ڕووبەڕووی هەندێ هەڵوێست ببنەوە کە نیگەران و شلەژاویان دەکات. هیچ جیاوازییەکیش لەنێوان ئەم تەندروستە هەستناسکانە و ئەو کەسانەدا نییە کە لە ڕووی هەڵچوونییەوە دروست نین، بەلام تەندروستەکان دەتوانن بە متمانە و ورەیەکی ڕاستگۆیانەتر ڕووبەڕووی نیگەرانی و شلەژان ببنەوە، بەلام خەڵکانی دیکە لە ڕووبەڕووبوونەوەی هەر گرفتێکدا ژیانیان تێکدەچێت.

ئەوەی لێرەدا مەبەستمانە و دەمانەوێ جەختی لەسەر بکەینەوە ئەوەیە کە دۆخی هەڵچوونیی نائاسایی کە لە شلەژان و تێکچوونەکانی ڕژێنەکانی ژێرملەوە دێنەکایەوە، هۆکاری بەرچاوی زۆربەی دۆخەکانی نەخۆشەکانی نیرۆسیس و هەندێ دۆخی ڕەفتاری نا کۆمەڵایەتی و لادان و تاوانکارییە.

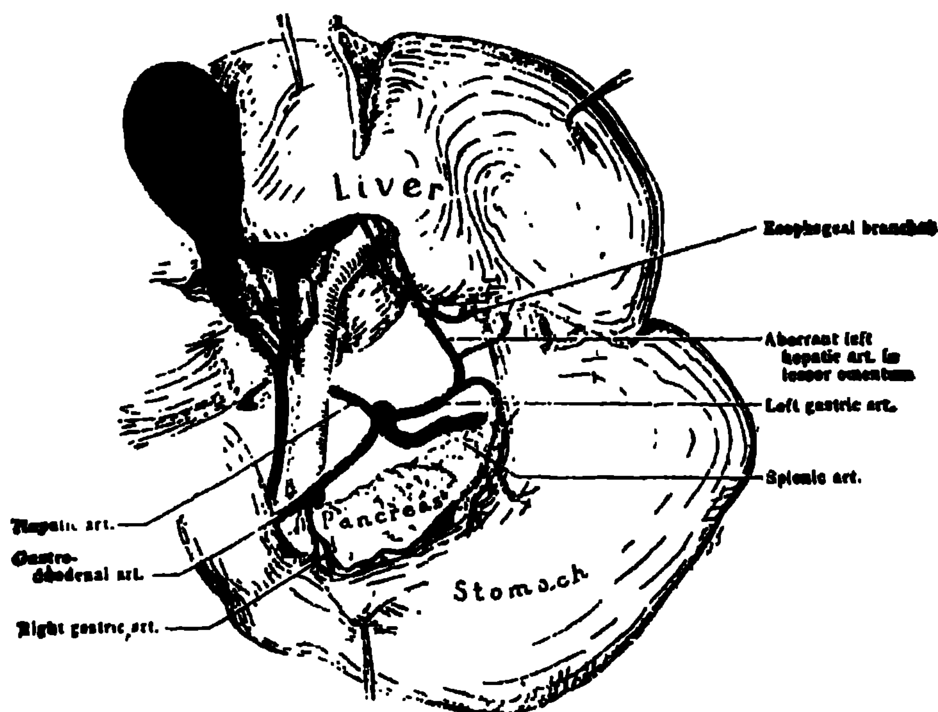
ئەم دۆخە هەڵچوونییە نائاسـاییە بـەهێزێکی سـەربەخۆو دابـڕاو لـە ژینگـە دادەنرێـت و
ـڕەتییە لە هێزێك کە کارلێك لەگەڵ ژینگە دەکات و هەریەکەیان بەوی دیکە کاریگەر دەبـن،
ـە ئەنجامی ئەم کارلێکەشەوە کەسێتی پێکدێت، ئینجا یان بەرەو هاوسەنگی دەچێت، یانیش
ـەرەو شڵەژان و تێکچوون. چوونکە ئامادەییە هەڵـچوونییەکان(بۆمـاوەیی و وەرگیراوەکـان)
ـبێ کاریگەریی ژینگە بەدیارناکەون و شوێنەواریان بوونی نابێت، ئەمەش مانای ئەوەیە کـە
کەسێتیی لە ئاساییبوون و لادانی خۆیـدا لەیـەك کاتـدا دەرەنجـامی ئامادەییـە ژینگـەیی و
ـۆماوەییەکانە.

رژێنی پەنکریاس

ئەم رژێنە دەکەوێتە پشت گەدەوە، لەو رژێنانەیە کە دەردراوێکـی دەرەکیـی لـە رێگـەی
چەند کەناڵێکی وردی ریخۆڵەوە دەردەدات، هـەروەها رژێنێکـی نـاوەکیش دەردەدات کـەپێی
دەگوترێت ئەنسۆلین و ئاستی شەکر لە خوێندا رێکدەخات. لەکاتی دەرنەدانی دەردراوەکەیدا،
رێژەی شەکر لە خوێندا زیاد دەبێت و مـرۆڤ گرفتـاری نەخۆشـیی شـەکرە دەبێـت، لەهەنـدێ
دۆخیشدا رێژەی دەردانی ئەنسۆلین زیاتردەبێت، ئەمـەیش دەبێتە دابـەزینێکی خێـرای رێـژەی
شـەکر لـە خوێنـدا. لـە نیـشانەکانی دابـەزینی رێـژەی شـەکر لـە خوێنـدا هەسـتکردنە
بەبرسـیەتییەکی زۆر تونـد و ماندوویـەتی و زەحمـەتی لـە هـەنگاونان و رۆیـشتن، هـەروەها
وادەکات مرۆڤ نەتوانێ جوولـەی ورد بکـات، یـانیش نـەخۆش زۆر نیگـەران دەبێـت و خێـرا
دەوروژێت و هەڵدەچێت، هەروەها رێژەی دەردانی ئارەقـەیش زیـاتر دەبێـت و رەنگـی مـرۆڤ
دەپەڕێت و هەست بە سەرما دەکات و لە کۆتایشدا دووچاری لەهۆشچوونێکی قووڵ دەبێت.

یەکێك لە رێگەکانی چارەسەری شیزۆفرینیا دروستکردنی ئەم لەهۆشـچوونەیە بـە لێـدانی
دەرزیی ئەنسۆلین بە رێژەیەکی یەکجار زۆر، چوونکە ئەم چارەسەرە دەبێتە هۆی دروستکردنی
هێدمە، نەخۆشـەکە لـە کەسـێکی هەڵـچوو و وروژاوەوە دەبێتـە کەسـێکی هـێمن و دژ بـە
بەکارهێنانی چارەسەر و داودەرمان ناوەستێ.

ئەو خێرا هەڵچوونەی کە بەهۆی وەستانی رژێنی پەنکریاسەوە دروست دەبێت، لەو هۆکارە یارمەتیدەرە گرنگانەیە کە رێگە بۆ دووچاربوون بە نەخۆشیی دەروونی خۆشدەکات.



ئەم وێنەیە رژێنی پەنکریاس رووندەکاتەوە

بەدواداچوون

لەم باسەی پێشوودا ئەوەمان بۆ روونده‌بێتەوە کە لەش بریتییە لە ئۆرگانێکی دەماریی کە کۆنترۆڵی دەروونی مرۆڤ و شێوازی بیرکردنەوە و هەستکردن و بەرزەفتکردنی خود و گرژی و رەفتارەکانی مرۆڤ دەکات.

هەر وروژانێك رووبەرووی مرۆڤ بێتەوە هەردەبێ بە زنجیرەیەك گۆڕانکاریی نێو چالاکیی دەماریی ببێتەوە بۆئەوەی بەشێوەیەکی سروشتی کاردانەوەی لە بەرانبەردا پیشان بدرێت، بەڵام ئەگەر هەر تێکچوونێك لە هەر بەشێکی ئەم ئۆرگانە سەرهەڵبدات، ئەوا کاردانەوەکە پڕ لە کەموکورتی و ناباو دەبێت... بەمەیش لەم دۆخانەدا مرۆڤ دووچاری تەنگوچەڵەمە دەبێتەوە، ئەمەیش لە دۆخە ئاڵۆز و ساناکانی دەبێت– سەرەتای زنجیرەیەك گرفت و شڵەژان دەست پێدەکات کە ژیانی مرۆڤ تاڵ دەکەن.

با لەم بارەیەوە نموونەیەك بهێنینەوە: کاتێ کەسێك گرفتاری تێکچوونی ئەرکەکانی ئۆرگانی (پاراسمپساوی) دەبێت، ئەوا لە ئەنجامدا ناتوانێ کردەی میزکردن و پیسایی‌کردن کۆنترۆڵ بکات و هەستی پێبکات.. من ئافرەتێك دەناسم کە هەر لە منداڵییەوە گرفتاری ئەم دۆخە ناهەموارە ببوویەوە و دووچاری چەندان ئازاری دەروونیی کوشندەی کردبۆوە کە ژیانی لێ تاڵکردبوو.

هەروەها لە دۆخی تێکچوونی هەستەوەرەکان و کەموکورتییەکانی بواری گوێکردن، بەتایبەتیش ئەو جۆرەی کە لەسەرەتای ژیاندا دروست دەبێت، ئەوا کاریگەرییەکەی بەسەر کەسەکانەوە دەبێتە بارێکی زۆر قورس، چوونکە بەهۆی ئەو قەیران و کۆسپانەی کە لە ژیانی رۆژانەیاندا رووبەڕووی دەبنەوە، ژیانیان ئاڵۆز دەبێت.

هەروەها ئۆرگانی دەماریی کۆنترۆڵی هۆشیاری و توانای درککردن و زانینی رەفتاری کۆمەڵایەتی وناکۆمەڵایەتی دەکات، بۆنموونە: ئەوەی لەم ماوەی دواییدا لەبارەی سایکۆلۆژیای توندوتیژییەوە دەگوترێت و لە بوارە هاوچەرخەکانی پزیشکیدا لێك دەدرێتەوە،

بەپێی بوونی ئەو کەموکورتیانەوەیە کە لە هەندێ بەشی ئۆرگانی دەماریدا پەیدابوون، بەتایبەتنیش ناوچەی سلامۆس.

هەروەها بۆمان ڕووندەبێتەوە کە ئۆرگانەکانی ڕژێنەکان کاریگەرییان بەسەر دەروونددروستیی مرۆڤەوە هەیە. ئەم ئۆرگانە بەشێوەیەکی ڕوون کاریگەریی بەسەر چالاکیی دەروونییەوە هەیە. توانا هەڵچوونییەکانی تاك، جا ئەگەر وروژاو یان خامۆشبوو، بەپلەیەکی زۆر بە دەردراوی هەندێ ڕژێنەوە کاریگەر دەبێت، بەتایبەتیش ڕژێنی ژێرمل و پەنکریاس. ئەم توانا هەڵچوونییە وروژاو یان خامۆشە، بەیەکێك لەو هۆکارە گرنگانەی ئامادەیی دادەنرێت کە کاریگەریی لەسەر ئاستی گونجانی تاك لەگەڵ ژینگەکەیدا دەکات.

بەکورتی دەروونددروستی مرۆڤ بەپلەیەکی گەلێ زۆر بە لایەنی تەندروستیی جەستەیی کاریگەر دەبێت، چوونکە هەردووکیان لەیەك یەکەدا تەواودەبن و یەکتری تەواو دەکەن، ئەو یەکەیەش کەسێتیی مرۆییە بە ڕەهەند و پێکهاتە جۆراوجۆرەکانییەوە.

لەبەرئەوە، بەر لەوەی لەم کتێبە چاودێریی دەروونی و ڕێنماییە گرنگەکان پێشکەش بکەین، پێمان باشە کەسی کارگەر و مرۆڤ بەگشتی پشکنینێکی پزیشکیانەی سەرتاپاگیری بۆ بکرێت، تا لە لەشساغی خۆی دڵنیا بێت، ئەوسا چارەسەری دەروون بەسوود و کاریگەر و سەرکەوتوو دەبێت.

بەشی سێیەم

بوارەکانی گونجان لە خانەوادە و قوتابخانەدا

منداڵ و گونجانەکەی

گرنگیی ساڵەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵ

هەمووومان دەزانین کە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵ گرنگیی زۆری لە نشونماکردن و بەدەستهێنانی گەورەترین ڕێژەی گونجانی دروستی ئایندەی ژیانییەوە هەیە، لەبەرئەوە وەك بەخێوکار و پەروەردەکار لەسەرمان پێویستە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵ لە قۆناغەکانی یەکەمی گەشەکردنیدا باشترین ڕێگە بدۆزینەوە، بۆئەوەی گەشەکردنێکی پێشکەوتووانە و دروستی بۆ دابین بکەین و پێداویستییە ئەندامی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی وەدیبهێنین.

ژینگەی دەوروبەری منداڵ بە شێوازی مامەڵەی دایبابیشەوە، بە هۆکارێکی گرنگیی پێکهاتنی کەسێتییەکەی و پێکهێنانی خولیا و ئاراستە و حەز و دونیابینییەکەی دادەنرێت. ئێمەیش وەك دایباب خۆمان بە پایە سەرەکییەکانی ئەو ژینگەیە دادەنێین. لە ڕاستیدا ئەوەی ئێمە پێشکەشی منداڵی دەکەین دەستنیشانی جۆری ئەو ژینگەیە دەکات کە منداڵ تیایدا نشونما دەکات، بە واتایەکی دیکە، ئێمە ئەو جیهانەی بۆ دەئافرێنین کە تیایدا دەژێت. لەبەرئەوە لەسەرمان پێویستە لە ڕۆژی لەدایکبوونی منداڵەوە کەشێکی دروستی بۆ ئامادە بکەین و باشترین ئەو هۆکارانەیش بەکاربهێنین کە یارمەتیی دەدات بۆ ئەوەی لە قۆناغی ساواییەوە بچێتە قۆناغی پێگەیشتنەوە. جا هەرچەندە بەرچاو ڕوونیمان لەبارەی تایبەتمەندییەکانی گەشەکردنی لایەنی جەستەیی و سۆزی و کۆمەڵایەتیدا هەبێت، ئەوا بەڵگەو نیشانەی ئەوەیە کە بەباشی مامەڵەمان لەگەڵیدا کردووە و پێداویستییەکانیمان وەدیهێناوە و حەزەکانیمان تێرکردووە. ئەم تێگەیشتنە لە تایبەتمەندییەکانی گەشەکردنی منداڵ، یارمەتیمان دەدات تا لە قۆناغە بەدوایەکداهاتووەکانی گەشەکردنیدا ڕێگەی مامەڵەکردنی دروست بزانین. بەڵام دەبێ ئەوە لەبەرچاو بگرین کە پاڵنان و هاندانی منداڵ بۆ گەیشتن بە ئاستە پەسەندەکانی کۆمەڵایەتی، بەبێ لەبەرچاوگرتنی تواناکانی بۆ

ڕووبەڕووبوونەوە و مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم ئاستانە، بێ سێ ودووکردن زیاتر پەکیدەخات نەك دەستگیرۆیی بکات.

هەروەها حەز دەکەین ئاماژە بەوەش بکەین کە ئەو منداڵەی لە ساڵە سەرەتاییەکانی تەمەنی خۆی دایە، زۆربەی ئەو شارەزایی و ئەزموونانە وەدەستدەهێنێت کە بۆ گەشەکردنێکی دروست پارمەتیی دەدات، جا ئەگەر منداڵ لە میانی ئەو قۆناغەدا لە کەشێکی هێمنی خانەوادەیی ئەوتۆدا بژیێت کە سۆز و خۆشەویستی و دڵارامی باڵی بەسەردا کێشابێت، ئەوا دەتوانێ بەشێوەیەکی دروست گەشە بکات بەچەشنێك توانای ئەوە وەدەستدەهێنێ کە لەگەڵ خۆی و ئەوکۆمەڵگەیەی تیایدا دەژیێت، بەباشی بگونجێت. چوونکە کەرێکی دروستی کۆمەڵایەتیانەی نێو خانەوادە بەچەند تایبەتمەندیەك دەناسرێتەوە کە بنەغەکەی لەسەر دۆستایەتی و سۆز و بەزەیی و برایەتی و راشکاویی دامەزراوە. ئەم سیفەتانەیش لە هیچ پەیوەندییەکی دیکەی کۆمەڵایەتی بەروونی نابینین.

جا ئەو پرسیارەی ئێستە رووبەڕوومان دەبێتەوە ئەوەیە: گرنگترین ئەو مەرجانە چین کە دەبێ لە کەشی خانەوادەییدا بوونیان هەبێ، بۆئەوەی بتوانین پارمەتیی منداڵ بدەین لە میندەی ژیانیدا بەباشی بگونجێت؟

ئەو بوار و ژینگەیەی کە منداڵ تیایدا گەشە دەکات کاریگەرییەکی مەزنی بەسەر گەشەکردنیدا هەیە، جا ئەگەر ئەو بوارە پارمەتیی تێرکردنی پێداویستییە بایۆلۆژی و دەروونییەکانی منداڵی دا، ئەوا کاریگەریی بەرجەستەی بەسەر رەفتاریدا دەبێت، واتا کاریگەریی بەسەر دڵخۆشی و شادومانی و شێوازەکانی گونجانییەوە دەبێت. بەڵام ئەگەر هەڵوێستەکانی بێبەشکردن جۆراوجۆرو توندوتیژبوون، ئەوا کەسێتییەکەی گرفتاری تێکچوون و شڵەژان و کێشمەکێش دەبێت و ئەو شوێنەوارەی کە بە هۆی بێبەشبوونەوە بەجێدەمێنێ لە کاتی گەورەبووندا بە کەسێتییەکەیەوە دەمێنێ، ئەم شڵەژانەیش لە رەفتارەکانیدا رەنگدەداتەوە، هەندێ شرۆڤەی ئەکلینیکی ئەوەیان دەرخستووە کە زۆربەی ئەو لارێگرییانەی لە گەورەییدا سەرهەڵدەدەن، بەهۆی ئەو هەڵوێستانەوەیە کە مرۆڤ لە قۆناغی منداڵیدا ڕووبەڕوویان بووەتەوە.

گرنگیی هەستکردنی منداڵ بە ئاسایش و دڵارامی :

منداڵ زۆر پێویستی بەوە هەیە هەست بە ئاسایش و دڵارامی بکات. ((ئو سحینان)[1] پێیوایە کە ئەگەر منداڵ لە کەش و ژینگەیەکی باودا بژیێت کە هەست بە ئاسایش و دڵارامیو بوونی کەسێکی ئاشنا بکات کە ئەمە راستییەکی سەداسەدە و بەرهەمەکانی دکتۆر (برلنگهام)و (ئانا فرۆید) پشتڕاستی دەکەنەوە کە رۆڵێکی گرنگیی لە گەشەکردنی کەسێتیی تاکدا دەبێت.

ئانا فرۆید لەکاتی بۆمبابارانکردنی تەلارەکانی لەندەن لە ساڵی ١٩٤٠ دا تێبینیی ئەوەی کردووە کە منداڵەکان لە کاتی بۆمبابارانەکەدا ئەگەر دایکیان لێیان نزیك بوونایە لە گەمەکردن و خەوتنی خۆیاندا بەردەوام دەبوون. بەڵام ئەو منداڵانەی بەتەنها و بێ دایك رەوانەی گوندەکان کرابوون و لە مەترسیی بۆمبابارانیش بەدووربوون، گرفتاری نیگەرانییەکی زۆربووبوون، هەرچەندە ئەو سەرپەرشتیارانەی سەرپەرشتیان دەکردن تایبەتمەندیی بەهێزی کەسێتی و پەروەردەییشیان هەبوو و شوێنی دایکە راستەقینەکانیشیان بۆ گرتبوونەوە.

لایەنە سەرەکییەکانی ئاسایش و دڵارامیش بریتین لە: خۆشەویستی و پەسندکردن و سەقامگیری.

بۆ نموونە: هەستکردنی منداڵ بەخۆشەویستیی کەسانی دەوروبەری بەگشتی و دایکی بە تایبەتی نەك هەر تەنها بۆ ئاستی هەڵچوونیی، بەڵکو لە ئاستی بایۆلۆژی و هزریش بۆ گەشەکردنەکەی گرنگن. لێکۆڵینەوە جۆراوجۆرەکان ئەوەیان سەلماندووە کە منداڵی خۆشەویست منداڵێکی شادومانە، بەڵام دەبێ ئەو خۆشویستنە راستەقینە بێت و لە دڵەوە هەڵقوڵابێت، نەك تەنها روخسارێکی دەرەکیی خۆشەویستییەکی لە دەرەوە سەپێنراو بێت.

---

١ عن ((الطفل و العلاقات العائلية) تألیف الدكتور موريس بورو ، ترجمة السيد فتحي ناصر، رسالة جامعية اعدت باشراف الدكتور حكمت هاشم (١٩٥٥ – ١٩٥٦).

خۆشەویستیش رۆڵی خۆی لەوە ناگێڕێت هەستی دڵنیایی و ئاسایش لە منداڵ دروستبکات، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە هەستبکات لەلایەن خانەوادەکەیەوە پەسندکراوە. لایەنەکانی پەسندکردنی منداڵ زۆرن، لەوانە: هەستکردنی منداڵ بەوەی کە شوێن و پێگەیەکی لە ماڵەکەیدا هەیە و دایبابی لەپێناو دڵخۆشکردنی قوربانیی زۆر دەدەن، ئەمەیە خۆ منداڵی دەردەخات کە کەسێکی پەسندکراوە و پەیوەندیی بەهێز بە ئەندامەکانی خانەوادەکەی دەبەستێتەوە.

ئاسایش و سەقامگیریی نێوەندی خانەوادەییش مەرجی سێیەمی ئاسایش و دڵئارامییە، چوونکە هەرچەندە ئەو زەوییەی منداڵ لەسەری دەژیێت پایەدار بێت و بە ئامێزی کراوەوە پێشوازیی لە منداڵ بکات، ئەوا زیاتر یارمەتیدەری گەشەکردن و گونجانی دەدات لەگەڵ ئەو ژینگەیەی تیایدا دەژیێت، بەڵام ئەگەر ئەو زەوییە نەگونجاو و شێواو بوو، لە رووی بەهاکانی کۆمەڵایەتییەوە هەژاربوو، ئەوا گەشەکردنەکەی ناتەواو دەبێت. پایەداری و جێگیریی ئەو شێوازانەی کە بەهۆیانەوە مامەڵە لەگەڵ منداڵ دەکرێت، مەرجێکی سەرەکیی سەقامگیریی دەروونییە، بەڵام ئەگەر ئەو ئاراستەگرییە خانەوادەییانەی شیاندنی منداڵ جیاواز بوون، ئەوا بەردەوام دەبێتە هۆی تێکدانی قەوارەی دەروونیی، بۆنموونە: توندوتیژی و رەقیی باوك و نەرمی و لێبوردەیی دایك دەبنە هۆی تێکدانی کەسێتی و قەوارەی دەروونیی منداڵ.

جگە لە پێویستیی سەقامگیریی و جێگیریی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵ، دەبێ پەیوەندییە دوولایەنەکەی دایك و باوکیش سەقامگیر و نەگۆڕبێت، چوونکە نابێ منداڵ هەست بەوە بکات لەو کێشمە کێشە هەڵچوونیانەی لە کەشی خانەوادەدا روودەدەن لایەنگری دایك یان باوك بکات، هەروەها نابێ هەست بەوە بکات کە بیەوێ و نەیەوێ لەجیات ئەوەی خۆشەویستی خۆی بۆ دایباب بپارێزی، دەبێ حوکمی خۆی بەسەریاندا بدات.

هۆکارێکی دیکە هەیە کە دەبێتە هۆی ناسەقامگیریی مادیانەی منداڵ، وەك: زۆر ماڵ بارکردن لە گەڕەکێك بۆ گەڕەکێکی دیکە و لە قوتابخانەیەك بۆ قوتابخانەیەکی دیکە. چوونکە کاتێ خانەوادەیەك ماڵیان بۆ گەڕەکێکی دیکە دەگوازنەوە، زیانێکی گەورە بە منداڵ

دەگەیەنێت و ناچار دەبێت لەگەڵ هەر ماڵ گواستنەوەیەکدا هاوڕێیانیشی بگۆڕێت و هاوڕێیانی نوێ بدۆزێتەوە. بەڵام دەکرێ ئەم زیانە بەهۆی سەقامگیریی هەڵچوونیی بەردەوامی خانەوادە لەکاتی گۆڕانکاریە بەردەوامەکانی گەڕەك و شوێنەکاندا کەمتر بکرێتەوە.

بەپوختی، خۆشەویستی و پەسندکردن و سەقامگیریی کۆڵەگەکانی ئەو دڵاّرامی و ئاسایشەن کە بە بەردی بناغەی گەشەکردنی هەڵچوونیانەی منداڵ دادەنرێت و پایەیەکی گرنگی گونجانی دروستیشە. مادامەکێ خانەوادە یەکەم بوار و نێوەندە کە منداڵ گەشەی تیادا دەکات، ئەوا پەیوەندییەکانی خانەوادەیی بووەتە هۆیەکی راستەوخۆی گەشەکردنی منداڵ، جا ئەگەر گەشەکردنەکە سروشتی یان نەخۆشاوی بێت. ئاستی ئەو ئاسایش و دڵاّرامییەی منداڵ هەستی پێدەکات لە رووی کۆمەڵایەتی و دەروونییەوە کاریگەرییەکی فرە مەزنی بەسەر گەشەکردن و گونجان و نەگونجانیەوە هەیە.

هاوکاری و یەکدەستیی خانەوادە و کاریگەرییەکەی لە کردەی گونجانی منداڵدا:

منداڵ ئەو خۆشەویستی و پەسندکردن و سەقامگیرییە وەدەستناهێنی کە پێویستیەتی، تەنها بە یەکگرتن پتەوی نێوان دایباب نەبێ، یەکگرتنی دایباب منداڵ فێری هاوکاری ویەکدەستیی دەکات. هەستکردنیش بە بوونی پەیوەندیی پتەوی نێوان دایباب کاریگەرەکەی بۆ گەشەکردنێکی دروست زۆر پێویستە. منداڵ چەند هەستێکی بەهێزی هەیە کە هەستکردنی لە هەمبەر ئەو سۆزە هەڵچوونییە بۆ دەرەخسێنێ کە هەستێکی لێڵی بۆ دروست دەکەن، ئەم هەستکردنەیش هەڕەشە بۆ سەر ئاسایش و دڵاّرامییەی دروستدەکەن کە بۆ گەشەکردنی زۆر پێویستن.

کەواتە، دەبێ ئەو راستییە روونبکەینەوە کە: ((هیچ پەیوەندییەکی بەهادار لەنێوان دایباب و منداڵ بوونی نییە ئەگەر یەکگرتنێکی دانەڕووخاو لەنێوانیاندا بوونی نەبێت)). لەبەرئەوە زۆر پێویستە دایباب بەشێوەیەکی رووکەشانەشبێت پارێزگاریی لە پەیوەندیی

پتەوی نێوان خۆیاندا بکەن و هەوڵی ئەستەمانە بدەن و هەندێ جار بۆ پاراستنی ئەم یەکیەتیو پەیوەندییە قووڵەی کە بۆ هاوسەنگیی هەڵچوونیی منداڵەکەیان پێویستە، شکۆ و کەرامەتی خۆیشیان بکەنە قوربانی.

لەیەکتر گەیشتنی دایباب لەبەردەم منداڵدا پێویستییەکی واقیعییە، لە واقیعی کرداریشدا واباشترە کە روخسارێکی دەرەکیی یەکێتییەکە بە منداڵ پیشانبدرێ، لەوەی بە ئاشکاوانە وەها بە منداڵەکەیان پیشان بدەن کە پەیوەندییەکەیان تێکچووە و یەکیەتیەکەیان درزی تێکەوتووە، گەرچی زۆر دەگمەنە منداڵ بە دیمەنە دەرەکییەکان هەڵبخەڵەتێ، چوونکە هەر دارمان و درزتێکەوتنێکی ئەم یەکیەتییە کاریگەرییەکی زۆر وێرانکەری بەسەر ئایندەی منداڵەوە دەبێت.

هۆیەکانی داڕووخانی پەیوەندییەکانی خانەوادەیی:

دەتوانین ئەو هۆیانەی کە دەبنە هۆی داڕووخـانی پەیوەندییـەکانی خانـەوادەیی ، لـە دوو هۆکاری سەرەکیدا چڕ بکەینەوە:

یەکەم– ئەو هۆکارە کۆمەڵایەتییانەی پەیوەندیی بە هەردوو هاوسەرەوە هەیە.

دووەم– هۆکارە دەروونییەکان و کاریگەریی لە پێکهاتەی دەروونیی ژن یان مێرد.

یەکەم: هۆکارەکانی کۆمەڵایەتی

دەتوانین هۆکارەکانی کۆمەڵایەتی دابەش بکەینە سەر ئەم بەشانەی خوارەوە:

(أ) داڕووخانی کەش و ژینگەی خانەوادەیی بەهۆی:

١) مردنی دایك یان باوك.

٢) کاتێ دایك یان باوك یان هەردووکیان منداڵ بەجێدەهێڵن.

٣) لەیەکتر دابڕان و دەستلێکبەردان(تەلاق).

٤) بوونی باوك لە بەندیخانە.

(ب) دۆخی ئاکاریی لە خانەوادەدا:

١) ئالوودەبوون بە مادەکانی هۆشبەر و خواردنەوەی نۆشیدەنییە کهولییەکان.

٢) بێ ئابڕوویی و داوێنپیسیی ژن یان مێرد.

٣) دەستپیسیی دایك یان باوك.

(ج) هۆکارە ئابوورییەکانی داڕووخانی خانەوادەیی:

١) هەژاری و کەمدەرامەتی.

٢) بێکاری.

٣) نەبوونی شوێنی نیشتەجێبوون.

٤) زۆریی ژمارەی ئەندامانی خانەوادە و نەبوونی ئامرازەکانی حەسانەوە.

ئەمانە هەر هەموویان چەند هۆکارێکن کە یان پەیوەندییان بە: کەسێتیی دایبابەوە هەیە لە رووی کۆمەلاّیەتییەوە، یانیش پەیوەندییان بەو ژینگە مادییەوە هەیە کە دایباب تیایدا دەژیێن.

لەچەندان لێکۆڵینەوە و بەتایبەتیش ئەو لێکۆڵینەوانەی لە هەردوو لادا ئەنجام دراون، ئەوە روونبوتەوە کە ئەم هۆکارانە کار لە خانەوادە دەکەن و دواتریش کار لە پەیوەندییەکانی نێوان دایباب و مندالاّنیش دەکەن. لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە دکتۆر (مۆریس بۆرۆ) لەسەر ٦٥٤ مندالّی کەتنەکەر (٢٥ کورِ و ١٢٩ کچ) لە جەزائیر ئەنجامی دا، ئەوە روونبوویەوە کە سێیەکی ئەو حالّەتانە سەر بەو خانەوادانە بوون کە لە دیمەنی دەرەوەیاندا سروشتی بوون، لە کاتێکدا ٤٤٤ مندالّەکەی دیکەش سەر بەو خانەوادانە بوون کە لە لایەنێك یان چەند لایەنێکیاندا ناسروشتی بوون.

دووەم: هۆکارەکانی دەروونی

شلەژانی پەیوەندییە هەلّچوونییەکانی نێوان هاوسەران بەهۆی زالّبوونی ئەو ئاراستانەی کە لەهەمبەر دایکایەتی و باوکایەتی یانیش بەهۆی پێکهاتە ناوازە دەروونییەکەیانەوە هەیانە، زۆربەی جار دەبێتە هۆکارێك بۆ هەلّوەشانەوەی پەیوەندییەکانی خانەوادەیی، ئەمەیش دەبێتە هۆی خراپیی ئەو پەیوەندییە هەلّچوونیانەی کە لەلایەك لەنێوان خودی دایباب و لەلایەکی دیکەیشەوە لەنێوان دایباب و مندالاّنیانەوە سەرهەلّدەدات.

(أ) کاریگەریی ئاراستە هەلّچوونییە زیانبەخشەکان:

١) ئاراستەگری دایباب بەرەو هاوسەریەتی:

رەنگە ئاراستەگری و بۆچوونی دایباب یان یەکێکیان لەهەمبەر دایکایەتی و باوکایەتی وەهابێ کە بەرپرسیاریەتێکە و ناتوانن بەرگەی بگرن، ئەم جۆرە دایبابە سکالاّیەکی زۆر لە بەرپرسیاریەتییەکانی ژیانی دایبابی و داواکارییەکانی دەکەن.

ئەم بۆچوون و ئاراستەگرییە لەسەر منداڵەکانیشیان رەنگدەداتەوە، چوونکە تێبینیی ئەوە دەکەن کە دایبابانیان لەسەر بنەمای رێزنەگرتن و پشتگوێخستن و بێزراندن مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەن، ئەمەیش دەبێتە هۆی هەستکردنی منداڵ بە ناپەیوەستەیی هەمبەر کەشی خانەوادەییدا.

٢) ئاراستەگری و بۆچوونەکانی دایباب لەهەمبەر ژیانی هاوسەریەتی:

ئەم ئاراستەگری و بۆچوونە ئەم شێوازە بەخۆیەوە دەگرێت- دەبینین هەندێ دایباب شانازی بەوە دەکەن کە هاوسەری یەکتری و دایبابی منداڵانن و لە سیفەتی بەهاوسەربوون و دایبابیشدا چەندان تایبەتمەندی و هێزی بەرگریی دەدۆزنەوە. هەندێکیش پێچەوانەی ئەم دۆخەن و هەندێ دایباب باوەڕیان وەهایە کە ژیانی هاوسەری و دایبابی رێگرە لەوەی چالاکییە دەرەکییەکانی دیکەی کۆمەڵایەتی ئەنجام بدەن، چوونکە ئەم جۆرە ژیانە بووەتە لەمپەری بەردەم سەربەستییەکانیان. ئەم جۆرە هاوسەرانە حەز دەکەن هەر بە خەیاڵی گەنجی بمێننەوە و ژیانێکی سەربەستانەی دوور لە بەرپرسیاریەتی و پابەندبوونیان لەهەمبەر رۆڵەکانیاندا هەبێت. گومانی تیادا نییە کە ئەم ئاراستە نائاسایی و ناوازەیە کاریگەرییەکی روونی بەسەر منداڵان و پێکهاتەی دەروونی و گەشەکردنی کەسێتیانەوە دەبێت.

(ب) گرفتە دەروونیەکانی ژیانی هاوسەری و کاریگەریی بەسەر سەقامگیریی کەشی خانەوادەیی:

هەندێ ژن و مێرد بەهۆی پێکهاتە ناوازە دەروونییەکەیانەوە- کە دەرەنجامی شارەزاییو رووداوەکانی ژیانی منداڵی و نەوجەوانییانە- گرفتاری چەند گرفتێکی دەروونی دەبنەوە کە شایانی لێکۆڵینەوەی تایبەتە. ئەم جۆرە گرفتانە هەڕەشە لە قەوارەی خانەوادە دەکات و ژیانی هاوسەریی دەکاتە دۆزەخ، دواتریش کاریگەریی لە پلەی گونجانی منداڵان دەکات لە کاتی گەشەکردنیاندا.

پێمان باشە لەم بارەیەوە هەندێ چەشنی نەخۆشیاویی هاوسەریتان بخەینە بەرچاو:

١) ژنی پیاوانی:

ئەم جۆرە ژنە پڕە لە حەزی کۆنترۆڵکردن بەرزەفتکردنی رەگەزی بەرانبەر (واتا پیاو)، بەردەوامیش حەز بەوە دەکات لە خانەوادەدا پلەی هەرە بالآی هەبێت و هەر قسەی ئەو بڕوات، بەو مانایای مێردەکەی دەخاتە پایەیەکی خوارەوەی خۆی، ئەگەر لە کۆبوونەوە و دانیشتنێکی خانەوادەییدابن ژنەکە بەردەوام هەوڵی ئەوە دەدات کۆنترۆڵی خۆی بەسەر مێردەکەی پیشان بدات، کاتێ مێردەکەی قسە دەکات قسەکانی پێدەبڕێت و دژی بۆچوونەکانی دەوەستێتەوە و هەوڵ دەدات گرنگی و رێزی مێردەکەی کەمبکاتەوە.

ئەم جۆرە ژنە حەز بە بەدیارخستنی کەموکورتییەکانی مێردەکەی دەکات، بەردەوام لەسەر بچووکترین هەڵەوە رەخنە لە مێردەکەی دەگرێت، بۆ نموونە کاتێ پیاوەکەی جلوبەرگ لە شوێنی تایبەت بە جلوبەرگ دانەنێت، یان فلتەری جگەرە فڕێبداتە سەر زەوی، دونیای لێ دەکاتە دۆزەخ و بەردەوام رەخنەی لێدەگرێت.

ئەم جۆرە ژنە زۆر چەقاوەسوو و زۆربڵێیە و حەزی لە دەمەتەقێی بێبەرهەمە، ئەگەر بەسەرهەق بێت یانیش نا، بەردەوام حەوتو هەشت لەگەڵ مێردەکەی دەکات. ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە ئەو دەمەتەقێ و حەوت و هەشتەی ئەو جۆرە ژنە دەیوروژێنێ، زۆربەی جار دەربارەی شتی پڕووپووچەو شایانی ئەوە نییە ببێتە هۆی ناکۆکیی نێوان ژن و مێرد.

دەتوانین ئەوەیش بڵێین کە ژنی پیاوانی ناتوانێ پەیوەندیی سۆزیانە لەگەڵ مێردەکەی دروست بکات. چوونکە کۆی پیاوان بە مێردەکەشیەوە نوێنەرایەتیی باوکێکی ناپەسندی ژنەکە دەکەن. چوونکە ئەم جۆرە ژنانە بەزۆری کچی باوکێکی پشتگوێخەری منداڵ و ماڵەکەیان بوونە، مەبەستمان باوکە سەرخۆش و قومارچییەکانە. دواتر تێڕوانینی ئەو کچانە لەهەمبەر باوکیان تێڕوانینێك بووە کە هیچ جۆرە رێز و حورمەتێکی تیادا نەبووە و وردوردە ئەم تێڕوانینەشیان گشت پیاوانی گرتووەتەوە بە هاوسەرەکانیشیانەوە. ئەمەیش بە رۆڵی خۆی ئەو ئاراستەگری و تێڕوانینەی ژنی دوژمنکار لێکدەداتەوە لەهەمبەر مێردەکەی و هەوڵی

بەرزەفتکردن و کەمکردنەوەی رێز و شکۆ و پلەوپایەی مێرد و ملپێکەچکردنی بۆ ژێر ویستی خۆی.

بەم شێوەیە دەبینین کە ژنی پیاوانی بە سیفەتە ناباوەکانییەوە لەریزی ئافرەتانی ئاساییدا ناوازە و نائاساییە و دەبێتە سەرچاوەی نیگەرانیی پیاو، ئەمەیش دەبێتە هۆی خراپیی پەیوەندیی نێوانیان و هەماهەنگی خانەوادەیش تێکدەچێت، هەر ئەمەیش هۆکارێکی گرنگی تێکچوونی دەروونددروستیی منداڵە.

ژنی هیستیری:

ئەمەیش جۆری دووەمی ئافرەتانی تووڕەو هەڵچووە. ژنی هیستیری بەردەوام سکاڵا لەدەست خراپیی باری تەندروستیی خۆی دەکات و بەردەوام لە لای دکتۆرانی دەبینیت کە بەدوای چارەسەری ئازارە زۆروزەوەندە (خەیاڵییەکانیدا) دەگەڕێت. ژنێکی نەخۆشم بیردێت کە چەندان ساڵ سەردانی دکتۆری دەکرد و دەرامەتی مێردەکەی بە هەدەر دەدا. لە کاتی پشکنینی ورددا ئەوە روونبوویەوە کە هیچ نەخۆشییەکی ئەندامی(جەستەیی) نییە، بەڵکو وەك هۆکاری سەرنجڕاکێشانی دەوروبەرەکەی پەنای دەبردە بەر ئەو شێوازە، چوونکە لە سۆز و خۆشەویستیی بێبەش بوو.

لە هەندێ دۆخی دیکەدا ژن پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی ئەو شێوازە تاکو بەشێوەیەکی نەستی تۆڵە لەمێردە کەمتەرخەمەکەی بکاتەوە کە بەهیچ شێوەیەك گرنگیی پێنادات.

ژنی هیستیری وەك ژنی پیاوانی، بە سەرچاوەی نیگەرانی و شڵەژانی ژیانی هاوسەریی دادەنرێت، تا ژیان دەکاتە دۆزەخ، شوێنەواری ئەمەیش لە بێزاریی پیاو و هەڵاتنی لەماڵەوە بەدیاردەکەوێ. ئەمانە هەر هەموویان چەند هۆکارێکن دەبنە هۆی تێکچوونی دەروونددروستیی کۆی ئەندامانی خانەوادە جا گەورەبن یانیش بچووك.

مێردی منداڵانی:

رەفتاری ئەم جۆرە مێردانە بە رەفتاری منداڵان دەچێت، چوونکە پەروەردە و گەشەکردنەکەی ئەو توانایەی پێنەبەخشیوە خۆی لەسەر متمانە بەخۆکردن و ئەنجامدانی

ـەکانی خۆی رابهێنێ، بۆیە بەردەوام خۆی بە دایك و خانەوادەکەی هەڵدەواسێ و بـەردەوام ـە وەدیهێنانی پێویستییەکانیدا پشتیان پێدەبەستێ.

کاتێ ئەم جۆرە کەسە ژن دەهێنێ، ئەوا داوا لە ژنەکەی دەکات تەنها بۆ ئـەو بێـت، رێـك ـەت دایکی، واتا داوا لە ژنەکەی دەکات گشت پێویستییەکانی وەدیبهێنێـت. بـەلاّم خـوو و ـرەوشتی ژن لەهی دایك جیاوازە، چوونکە هاوسـەرگیریی کـارلێکێکی هاوبەشـی نێـوان دوو هاوسەر و لەئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتییە لە لایەن هەردووکیانەوە. لەبەرئەوە، ژنـی ئاسـایی ـزۆربەی جار لەهەمبەر ئەو جۆرە مێردە بەنازە هەڵدەچێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی تێکـچوونی گونجانی نێوانیان.

جگە لەمانەی باسمانکردن، ئەو جۆرە مێردانە لە داواکاری و پێویـستییەکانی خانـەوادەدا ـتوانێ راوبۆچوونی خۆی دەربڕێ، هەروەها وەك سەرۆکی خێزان و بەتایبەتیش لـەو شـتانەی ـیەتن بە شیاندنی منداڵانەوە رۆڵێکی ئەرێیی ناگێڕێ. بۆیە دەبێتـە بـارێکی گـران بەسـەر ـنی ژنەکەیەوە و داوای لێدەکات وەك دایکی خۆی تـەنها بـۆ ئـەو بێـت و لـە وەدیهێنـانی ـواکارییەکانی پشتی پێ ببەستێ.

ئەم جۆرە مێردە ئەگەر رووبەڕووی گرفتێك بوویەوە، یانیش ژنەکەی لـە جـۆرە لاسارەکان ـوو، ئەوا بەخێرایی دەڕووخێت و ناتوانێ رەفتاری گونجاو بکـات و لایەنـەکانی ئـەو رەفتـارە منداڵانییەی وەدەردەکەوێت کە ئاماژە بـۆ پێنەگەیـشتنی دەکـەن، بۆیـە بـەرەو لای دایکـی دەکات و لە چارەسەرکردنی گرفتەکانیدا داوای یارمەتیی لێدەکات.

ئەوەی باسمانکرد هەندێ جـۆری ژن و مێـردە نـەگونجاوەکان بـوون، کـە بـەهۆی پێکهاتـە دەروونییە ناباوەکەیانەوە گرفتاری ئەم دۆخە بوونەتەوە، ئەمـەیش دەبێتـە هـۆی تێکـچوونی پەیوەندییەکانی هاوسەری، بێگومان ئەم شکستەیش دەبێتـە هـۆی تێکـچوون و داڕووخـانی خانەوادەیی و پەرتەوازەبوونی منداڵان.

خانەوادە بوونەوەرێکی زیندووە و دەژییێت و دەمرێت، خۆراکی ئەم بوونەوەرە زینـدووەیش گرنگیدان و قوربانیدانی رۆژانەی ژن و پیاوە. هەروەها ئەو گرفتە رۆژانەییانەی بەهۆی گرفتـە

هەڵـچوونیەکانیانەوە لـە نێوانیانـدا روودەدات ، زۆربـەی جـار دەبێتـە هـۆی کوشـتنی ئـەم بوونەوەرە زیندووە و هەندێ جاریش لاوازکردنی، قسەی پروپووچی نێوانیـشیان دەبێتـە هـۆی پشتگوێخستن و هەموو ئەمانەیش لەسەر حسێبی منداڵان دەبێت.

شێوازەکانی پەروەردەی هەڵە و کاریگەریی بەسەر گونجانی منداڵەوە

ئەو شێوازە پەروەردەییەی کە منداڵ لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنی لەسەری پەروەردە دەکرێ، رۆڵێکی کاریگەری لە پێکهاتەی دەروونی و کۆمەڵایەتییەکەیدا هەیە، بە واتایەکی تر: کاریگەریی بەسەر پێکهاتنی کەسێتییەکەی دەبێت. جا ئەگەر ئەو رێگە و شێوازە پەروەردەییە لەسەر بنەمای وروژاندنی هەستەکانی ترساندن و نەبوونی ئاسایش و دڵارامی لە دەروونی منداڵاندا لە هەڵوێستی جیاجیا و دووبارە بونیادنرابێ، ئەوا دەبێتە هۆی تێکچوون و شڵەژانی دەروونیان و دواکەوتنی لایەنە جۆراوجۆرەکانی گەشەکردنیان، بێگومان ئەمەیش لە ئایندەی ژیانیاندا کاریگەریی بەسەر دەروونذروستیانەوە دەبێت.

گرنگترین ئەو هۆیانەی دەبنە هۆی شڵەژان و تێکچوون ئەمانەی لای خوارەوەن:

١) بێبەشبوون لە چاودێری و گرنگیدانی دایك.

٢) هەستکردنی منداڵ بەوەی کە بێزراو و پەسندنەکراوە.

٣) زێدەڕۆییکردنی دایباب لە لێبوردن و بەخشینی رۆڵەکانیان.

٤) زێدەڕۆییکردن لە گرنگیدان بە منداڵ و چاودێریکردن و سەرپەرشتیکردنیان.

٥) توندوتیژیی دایبابان و حەزکردن بە چەوساندنەوە و داپڵۆسینی رۆڵەکانیان.

٦) بەرتەمایی و چاوەڕوانیی زیاد لە ئەندازەی دایباب لە منداڵەکانیان.

٧) تێڕوانین و ئاراستە دژ بەیەکەکانی دایباب.

بێبەشبوون لە چاودێری و گرنگیدانی دایك

یەکێك لەو بنەمایانەی کە گشت لایەك لەسەری ڕێککەوتوون ئەوەیە کە یەکەمین بناغەی دەروونددروستیی منداڵ لە پەیوەندیی توندوتۆڵ و پتەوی بەردەوامی نێوان دایك و منداڵ و منداڵ و ئەوکەسەیە کە بەشێوەیەکی بەردەوام شوێنی دایکی بۆ دەگرێتەوە، هەر دۆخێك منداڵ لەم پەیوەندییە بێبەش بکات پێیدەگوترێت(بێبەشبوون لە دایك)، ئەم بێبەشبوونەیش دوو شێوە لەخۆ دەگرێت:

(ا) یان بێبەشبوونێکی تەواوە، وەك ئەوەی منداڵ بە هۆیەك لە هۆیەکان لە دایکی دابڕێت.

(ب) یانیش بێبەشبوونێکی بەشەکی بێت؛ وەك ئەوەی منداڵ لەگەڵ دایکیدا بژییت، بەڵام دایکی نەتوانێ ئەو خۆشەویستییەی پێبدات بەخشێ کە پێویستی پێیەتی. ئەم جۆرە بێبەشبوونانە لەم دۆخانەی خوارەوەدا سەرهەڵدەدەن:

١) نەبوونی کەشێکی خانەوادەیی: ئەمەیش بە هۆی گۆڕان و وەرچەرخانی هەڵچوونیانەی دایباب و بێتواناییان لە دروستکردنی پەیوەندیی دروستی خانەوادەییەوە ڕوودەدات، ئەمەیش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە دایباب لەکاتی منداڵیی خۆیاندا لە ژیانێکی ئاسایی ژینگەیی بێبەش بوون. بەم شێوەیە خۆمان لە بەرانبەر بازنەیەکی بەتاڵدا دەبینینەوە: منداڵان لە ژیانی ژینگەیی دروستی خانەوادەیی بێبەش بوون، بۆیە ئەوانیش منداڵانی خۆیان لەو جۆرە ژیانە بێبەشکردووە.

٢) بوونی کەشێکی خانەوادەیی بەڵام دەستەپاچەبوونی – بەهۆیەك لە هۆیەکان– لە ئەنجامدانی ئەرکەکانی بەشێوەیەکی بەردەوام، ئەو هۆیانەی دەبنە هۆی ئەم دەستەپاچەییە:

ا– هەلومەرجی ئابووری (هەژاری).

ب– نەخۆشییەکی درێژخایەن.

٣) داڕووخانی کەشی خانەوادەیی بەهۆی سەرقاڵبوونی دایك بە کارێك کە گشت کاتەکەی لێ داگیر بکات.

چ کاتێك بێبەشبوون زیانمەند دەبێت؟

١) ئێشوئازاری دابڕان زۆر روونتر و کاریگەرییەکەی زۆر قووڵتر دەبێت ئەگەر منداڵەکە بەر لە دابڕان پەیوەندیی لەگەڵ دایکی هەبووبێت. بەڵام ئەو منداڵانەی کە پەیوەندییان لەگەڵ دایکیاندا زۆر باش نەبووە، ئەوا دابڕانەکە ئازاریان نادات،چوونکە پێشتر و بەهۆی پەیوەندییە خراپەکەی بەر لە دابڕان ئازارێکی زۆریان پێگەیشتووە.

٢) بێبەشبوون لە دووساڵ و سێ ساڵی تەمەنی منداڵ ئازارێکی زۆری پێدەگەیەنێت.

بەڵام ئەگەر دابڕانەکە لە ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵەکە رووی دا و یەکێك لە جیات دایك گرنگیی بە منداڵ دا، دەتوانین بەشێوەیەکی بەشەکی منداڵ لە دەرەنجامە خراپەکانی لێکدابڕان بپارێزین.

چەندان لێکۆڵینەوە لەسەر ئەو منداڵانە کراوە کە ئەو کاتەی لە دایکیان دابڕاون تەمەنیان تەنها چەند هەفتەیەك بووە.. ئەو منداڵانە لەچەند دەستگەیەکی تایبەت بە پەروەردەکردنی منداڵان دانراون کە بەپێی پێویست گرنگیان پێنەدراوە، ئەوا بەشێوەیەکی زۆر روون کاریگەریی ئەم دابڕانەیان پێوە دیاربووە، چوونکە ئەوان بە زەردەخەنەوە وەڵامی وروژێنەرە دەرەکییەکانیان نەداوەتەوە، هەروەها حەزی خواردنیان لەدەست داوە و هەروەها گەمەکردنیشیان بە دەنگەکانی چپەدو زۆر زۆر کەم بووە و دووچاری لاوازی و رەنگپەڕین و کەم جوولەیی و دابەزینی حەزی خواردن و کێشی لەش و خەوزڕان بوونەتەوەو زۆر بە زوویش نەخۆش کەوتوون.

شوێنەوار و دەرەنجامەکانی بێبەشبوون

(یەکەم) پەککەوتنی گەشەکردنی جەستەیی و زەینی و کۆمەڵایەتی:

بێبەشبوون کاریگەری و شوێنەوارێکی خراپی بەسەر ئەو لایەنانەی گەشەکردنەوە هەیە. ئەمە راوبۆچوونی ئەو لێکۆڵینەوە جۆربەجۆرانەیە کە لێکۆڵەران لەچەندین ولاتدا ئەنجامیان داوە و گەیشتوونەتە دەرەنجامی هاوشێوە و لەیەکتر نزیك، بەبێ ئەوەی یەکێك بزانێ کەسانی دیکەی بواری لێکۆڵینەوەکە خەریکی چین، ئەمەیش ئاماژەیەکە بۆ دروستیی دەرەنجامەکانی لێکۆڵینەوەکانیان.

یەکێك لەولێکۆڵینەوانە، ئەو لێکۆڵینەوەیە بوو کە لە نەمسا و دانیمارك و فەرەنسا و ئەمریکا ئەنجام دراوە. فەرموون ئێوە و چەند لێکۆڵینەوەیەك:

١) لێکۆڵینەوەیەك لەسەر ٣٠ منداڵ ئەنجام درا کە تەمەنیان لە نێوان ٣٤ — ٣٥ مانگ بوو، نیوەیان لە دەستگەکاندا دەژیان، نیوەکەی دیکەیش لە ماڵەکانی لەخۆگرتن، ئەم دابڕانەیش لەو کاتەوە رووی داوە کە منداڵەکە تەمەنی چوار مانگ بووە. دەرەنجامەکەیش ئەوەبوو کە گەشەکردنی منداڵانی کۆمەڵەی دوایی ئاسایی بوو، بەڵام منداڵانی کۆمەڵەی یەکەم لە رێژەی مامناوەندیی کەمتر بووە.

٢) لێکۆڵینەوەیەکی دیکە لەسەر ١١٣ منداڵ ئەنجام درا کە تەمەنیان لەنێوان ١ — ٤ ساڵ بوو و لە دەستگە جۆراوجۆرەکاندا ئەو تەمەنەیان بەسەر بردبوو. ئەم کۆمەڵە منداڵە بە کۆمەڵەیەکی دیکەی هاوتەمەن و هاوژمارە بەراورد کران کە لەگەڵ خانەوادەکانی خۆیاندا دەژیان و بەیانیان دەچوونە دایەنگە چونکە دایکیان کاریان هەبووە. گەرچی لە دایەنگە بەجێهێڵراون، بەڵام گەشەکردنیان زۆر ئاسایی بووە، بەڵام گەشەکردنی کۆمەڵەی یەکەم زۆر دواکەوتووبووە.

لێکۆڵەرەوەکان لەم لێکۆڵینەوە راستەوخۆیانەدا ئەو دەرەنجامەیان وەدەستهێناوە کە گەشەکردنی منداڵان لە دەستگەکاندا زۆر جیاوازە لەو گەشەکردنەی کە لەخانەوادە و ماڵەکانی لەخۆگرتندا (الکفالە) دێتەدی. هۆیەکەیشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە بێبەشبوونی منداڵ لە گرنگیپێدانی دایکی، لە رووی جەستەیی و زەینی و کۆمەڵایەتییەوە گەشەکردنەکەی پەکدەخات.

گشت لێکۆڵینەوەکان هەندەی نەماوە لەسەر ئەوە هاوڕابن کە ئاستەکانی گەشەکردن زۆر بەخێرایی لە کۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەندا دادەبەزێ، ئەمەیش لە دۆخی بێبەشبوونی منداڵ لە گرنگیدانی دایکی و بەتایبەتیش لەو کاتەدا سەرهەڵدەدات کە لە دەستگەیەکدا گەشە دەکات. ئەم دواکەوتنە لە ساڵی دووەم تا چوارەمدا تێبینیدەکرێ. جا هەرچەندە مانەوەی منداڵ لە دەستگەکەدا پتر درێژە بکێشێ– واتا لە ژینگە بەدوور بوو– ئاستی دابەزینی گەشەکردنەکە زیاتر دەبێت.

رەنگە رەخنە لەو دەرەنجامانە بگیرێت و بگوترێت کە ئەو منداڵانەی لە پەناگەکاندا پەروەردە دەبن، چەند منداڵێکن لە جۆرێکی زۆر تایبەتدا و ئاستیشیان نزمە، کە ئەمەیش ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە هۆکارەکانی ئامادەگی کاریگەریی روونیان لەو دەرەنجامانەدا هەیە. بەڵام لەکاتی شرۆڤەکردنی ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر جمکە هاوشێوەکاندا ئەنجام دراوە دەکرێ بەسەر ئەو تەنگوچەڵەمە و رەخنەیەدا زاڵبن، چوونکە هەندێ تاقیکردنەوە لەسەر بێچووە جمکەکانی بزن (واتا کاریلە جمکەکان) کراوە کە یەکێك لەو جمکانە لە دایکی جیاکراوەتەوە و یەکێکیشیان بە درێژایی تەمەنی ساوایی خۆی لەگەڵ دایکی ماوەتەوە. لە ئەنجامدا جیاوازییەکی گەورە لەنێوان رەفتاری هەردوو ئاژەڵەکەدا بەدیکراوە، چوونکە ئەو کاریلەیەی لەگەڵ دایکی بووە، لە جوولەکانی خۆی زۆر سەربەست بووە، بەڵام ئەوەی دووەم کە دوور لە دایکی گەورە بووە، زۆر تەنبەڵ و خاووخلیچك بووە و حەزی بە گۆشەگیریی کردووە.

(دووەم) تێکچوونی گەشەکردنی دەروونیی (شـڵەژان و تێکـچوونی مـن و ئـەو و منـی باڵا):

منداڵ لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنی بە کردەی پەروەردەکردندا تێدەپەڕێت، ئەم کردەیەش لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنیدا کاریگەرییەکی هێندە گرنگی هەیە کە لـە کاریگـەریی هـەر کردەیەکی دیکەی پەروەردەیی کاراتر و بەهێزترە. چـوونکە لـە سـاڵەکانی دووەم و سـێیەمی تەمەنیدا خودی هەستیی منداڵ پێکدێت کـە زۆر لـۆژیکی و هاوسـەنگەو زۆر لـە وێنـەی و دیمەنی ئەو واقیعە نزیك دەبێتەوە کە ژینگـە بڕیـاری لەسـەر دەدات. چـاکەی دروسـتبوون و پێکهاتنی ئەم (خود)ە بۆ بەخێوکاری یەکەم دەگەڕێتـەوە، مەبەسـتمان دایکـە. کـاتێکیش دایـك گرنگـی بـە منداڵەکـەی بـدات و سـۆزی پـێ ببەخـشێت، پێویـستییە جەسـتەیی و دەروونییەکانی بۆ وەدیدەهێنی، چوونکە هەر دایکە منـداڵ لـە ئـامێز دەگرێـت و مـەمکی دەداتـێ و نەوازشـی جەسـتەی دەکـات و دەیـشوات و پۆشـاکەکانی دەگۆڕێـت و خـۆراکی پێدەدات و هتد.

پێکهاتنی خودی منداڵ بەچەند قۆناغێکدا تێدەپەڕێت:

قۆناغی یەکەم: لەم قۆناغەدا خـود ملکەچـی ڕێبـازی چـێژ دەبێـت، منـداڵ گـشت ئـەو ڕەفتارانە دەکات کە چێژی پێدەبەخشێت و لە ئازار بە دووری دەخەنەوە. ئەم ڕێبازە لەتەمەنی یەك ساڵی و بەشێك لە ساڵی دووەمدا بەسەر ڕەفتاری منداڵدا زاڵدەبێت.

قۆناغی دووەم: دەبینین دایك ،بەهۆی نـاڕەزایی لـە ڕەفتـاری ئـەو منداڵـەی کـە هـەوڵی جێبەجێکردنی ڕێبازی چێژبەخشین دەدات، دەست بە پێشکەشکردنی ڕێنمایی دەکـات. بۆیـە ئەگەر ڕەفتارێك بکات دایکی پێی رازی نەبێت ئەوا سـزای دەدات، لێـرەدا هۆکـارێکی نـوێ دێتە ناوەوە ئەویش هۆکاری ئازاردانـە. دواتـریش بـۆ ئـەوەی منـداڵ بتـوانێ لەگـەڵ واقیـع بگونجێت، دەبینین ڕەفتاری خۆی ڕاست دەکاتەوە نەوەك دایکی لێی تووڕەبێـت، ئەمـەیش لـە ئەنجامی سووربوونی منداڵە بۆ بەردەوامیبەخشین بە پەیوەندیی سۆزیی نێوان خۆی و دایکی.

ئەمە پێکهاتنی سروشتیانەی منی هەستییە، بەلاّم لە دۆخی دابڕانی منداڵ لەدایك لەم قۆناغەدا، ئەوا دەبێتە هۆی شلەژان و تێکچوونی ئەم خودە هەستییە، ئەم تێکچوونەیش لە پێکهاتەی کەسێتیی منداڵ و دووچاربوونی بە شڵەژان و تێکچوون بەدیار دەکەوێ.

لەو لێکۆڵینەوانەی ئەم دەرەنجامەی دوایی پشتڕاست دەکەنەوە:

١) لێکۆڵینەوەکەی (جۆن بولبی)ە تیایدا ئەوەی سەلماند کە رەگوڕیشەکەی شڵەژان و تێکچوونی زۆربەی کەسە تاوانکار و کەتنکارەکان دەگەڕێتەوە سەر ئەو پەیوەندییە شێواو و شڵەژاوانەی کە بەهۆی ئەو دابڕانەوە پەیدابووە کە لەساڵەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵاندا رووی داوە.

٢) لێکۆڵینەوەکەی (کمپ) لە کۆبنهاگن کە لەسەر ٣٥٠ کچی لەشفرۆش ئەنجامی دابوو. بۆ لێکۆڵەران ئەوە روونبوویەوە کە سێ لەیەکیان دوور لەماڵی خۆیان پەروەردەبوون و لە هەلومەرجێکدابوونە کە پڕ لە تێکچوون و شڵەژان بووە.

٣)ئەو لێکۆڵینەوەیەی کە دکتۆر(لۆرسی)ی پسپۆڕی دەروونی ئەمریکایی لەسەر کۆمەڵێك منداڵی یەکێك لە دەستگەکاندا ئەنجامی داوە کە ژمارەیان ٢٢ منداڵ بووە و لەو کاتەی تەمەنیان لە ساڵێك کەمتر بووە براونەتە دەستگەکەوە. ئەم منداڵانە تا تەمەنی چوار ساڵی لەو دەستگەیانەدا دانراون، دواتریش گواستراونەتەوە خانەی لەخۆگرتنەوە (الکفالـه)، کاتێکیش تەمەنیان گەیشتووەتە چوار ساڵی، چەندان تاقیکردنەوە و پشکنینی دەروونییان بۆ ئەنجام دراوە، لە ئەنجامدا ئەوە روونبووەتەوە کە ئەو منداڵانە گرفتاری چەند شڵەژانێکی دەروونیی بوونەتەوە کە ئەم روخسارانەی نەخۆشیی تیادا رەنگی داوەتەوە:

دوژمنکاری، خۆپەرستییەکی نەرێیی، میزکردنی شەوانە، تەنگوچەڵەمە و کەموکورتی لە خواردن و قسەکردندا.

(ب) هەستکردنی منداڵ بە پشتگوێخران و بێزراندن

هەندێ دایباب رەفتاری ئەوتۆ لەگەڵ منداڵەکانیان دەکەن، کە پاڵیان پێوەدەنێن هەست بەوە بکەن پەسندنین. جا هەرچەندە ئەم رەفتارە دووبارە بێتەوە، بەتایبەتیش لە قۆناغەکانی

یەکەمی ژیانی منداڵ، ئەوا کاریگەریی گەورەی بەسەر پێکهاتەی دەروونیدا دەبێت. چوونکە منداڵ لەم قۆناغەی گەشەکردندا بەتەواوی پشت بە دایبابی دەبەستێ و داوای سۆز و پاراستنیان لێدەکات، بەڵام ئەگەر لە قۆناغێکی وەك قۆناغی نەوجەوانی رووبەڕووی ئەو رەفتارە بوویەوە، ئەوا بەهۆی گەشەکردن و پێگەیشتنی هەڵچوونیانەی نەوجەوانەوە کاریگەریی پشتگوێخستن و بێزراندن دیاریکراو دەبێت ،

ئەو هۆیانەی وا لەمنداڵ دەکەن هەستبکات کە بێزراو و پەسندکراو نییە:

١) پشتگوێخستنی منداڵ و شەوخونی نەکردن بۆ حەسانەوەیان لە رووی خواردن و پۆشاکەوە. لە راستیدا دایکی باش ئەم مەسەلانە پشتگوێ ناخات و باوەڕی وەهایە کە ئەنجامدانی ئەو ئەرکانە چەند پێویستییەکن و دەبێ بۆ منداڵەکانی وەدیانبهێنێ.

٢) دابڕانی منداڵ لە دایباب: منداڵی بچووك لەهەمبەر دووریی دایکی زۆر هەستیارە ، جا ئەگەر بۆماوەیەکی کەمیش بێت، ئەوا بەسە بۆ ئەوەی گرفتاری نیگەرانیی بکات. بۆیە کاتێك دایکی لێی دوور دەکەوێتەوە یانیش بەجێیدەهێڵێ، بەردەوام سۆراغی دەکات و دەپرسێ دایکی لە کوێیە. رەنگە دووریی لە دایك ببێتە هۆی جۆرێك لە ورووژانی هەڵچوونیی کە هەندێ جار لەسەر شێوەی قیژە و شەپۆلەکانی تووڕەیی خۆی بەدیاربخات.

٣) هەڕەشەکردن بە سزادانی جەستەیی بەمەبەستی راهێنانی منداڵ لەسەر سیستم و ملکەچی.

٤) هەڕەشەکردن بە دەرکردن لە ماڵەوە و بێبەشکردنی لە گەڕان و سەیران، یان هەڕەشەکردن بە رادەستکردنی بە پۆلیس ئەگەر لە چوارچێوەی خانەوادەدا هەڵەیەکی کرد.

٥) زۆریی هۆشداری و ئاگادارکردنەوەکان، ئەگەر منداڵ داوایکرد بچێتە سەر شەقامێکی گشتی، یانیش ئەگەر داوایکرد لە دەرەوەی ماڵەوە گەمە لەگەڵ هاوڕێیانی بکات، پێی بگوترێت: (ئەگەر بەتەنیا بچیتە دەرەوە، ئەوا رووبەڕووی مەترسییەکانی رێگە دەبیتەوە، یان رەنگە ئوتومبێلێك زۆر بەخێرایی لێت بدات..)) هەروەها هەندێ ئاگادارکردنەوە و

هۆشداریی دیکەی تایبەتە بە خواردن، بۆنموونە:(ئەگەر ئەم جۆرە خواردنە بخۆیت دووچاری نەخۆشی دەبیتەوە.)) کاریگەریی مەترسیداریان لەم مەسەلەیەدا دەبێت.

ئەم جۆرە هەڕەشە و هۆشدارییانە بە ئاستە جیاوازەکانیانەوە، لە مێشکی منداڵ دەچەسپێت و بەردەوام وابەستەیی بەچەند ورووژێنەرێکی دیاریکراو پەیدا دەکات و دواتریش دەبێتە سەرچاوەی تۆقین و تەنگەتاوی و هەستکردن بە ناسەقامگیری و نەبوونی دڵنیایی. ئەمەیش روونکراوەتەوە کە ئەم هەڕەشانە لەخودی رووداوەکان مەترسیدارترن ئەگەر لە داهاتوودا منداڵ رووبەڕوویان بێتەوە.

٦) سەرپێشۆڕکردن و ملپێکەچکردنی منداڵ، ئەم ملپێکەچکردن و سەرپێشۆڕکردنە چەندان شێوەی هەیە، وەك: رەخنەلێگرتن و گاڵتەپێکردن و سەرزەنشتکردن و بەراوردکاریی نێوان منداڵان لەو مەسەلانەی کە پلەوپایە و رێزو بەهایان کەم دەکاتەوە (بێگومان بە تێڕوانینی خۆیان). یان ناوونـاتۆرە دروستکردن و ناولێنانیان بەچەند ناونیشانێکی گاڵتە ئامێز، یان ستایشکردنی هاورێیانی منداڵ و باسکردنی چاکەکانیان لەبەردەم منداڵان، بۆنموونە کاتێ دەڵێن:(فلانە کچ جوانە و قژی سەرنجڕاکێشە). بێگومان ئەم قسەیە هەستی کچۆڵەکان بریندار دەکات و وایان لێدەکات باوەڕ بەوە بکەن کە دایك و باوکیان ئەوانیان پێ جوان نییە.

٧) کاتێ دایك میزاجێکی تووڕەو توندی دەبێت و لە رەفتاریدا بێزاری و جاڕسبوون و پرتەوبۆڵە ببینرێت ، بەتایبەت کاتێ پێداویستییەکانی منداڵەکە دابین دەکات.

٨) نەپاراستنی منداڵ و گرنگینەدان بە کاروباریان، ئەمەیش بەچەند شێوەیەکە: دانانی پێخەفی منداڵ لەبەردەم هەوا و بای توند، یان کاتێ لە ژوورێکدا دەخوێنێتەوە ژوورەکەی بەتەواوی رووناك نەبێت و هتد. یان پشتگوێخستنی پرسیارەکانی منداڵ و لەیادچوونی رۆژی لەدایکبوونیان و تاقیبنەکردنی نمرەی قوتابخانەو ستایش نەکردنی منداڵ لە کاتی وەرگرتنی پاداشت و خەڵاتێکدا.

کاریگەریی ئەم شێوازە لە رەفتاری منداڵاندا:

١) منداڵی بێزراو و پەسند نەکراو بە عەوداڵی و نیگەرانییەکی زۆرەوە بەردەوام تێبینیی دایبابی دەکات و چاودێریی جوولـەکانیان دەکـات و تـاقیبی کـاتی چـوونە دەرەوە و هاتنـەماڵەوەیان دەکات.

هەروەها لەو دۆخانەدا تێبینی ئەوە دەکەین کە منداڵ چـەندان هـەوڵ دەدات بـۆ ئـەوەی خۆشەویستیی دایبابی وەدەستبهێنێ، ئەمەیش بەهۆی ئەوەیە کـە هەسـت ناکـات دایبـابی خۆشەویستیی لەگەڵ ئاڵوێر بکەن. تێبینیی ئەوەیش کراوە کە بەپێی کـەمیی خۆشەویـستی دایباب بۆ منداڵەکانیان، رادەی وابەستەیی منداڵان بە باوکانیـان زیـاتر دەبێـت. هـەروەها دەشڵێن: کاتێ منداڵ ناتوانێ خۆشەویستیی دایکی وەدەستبهێنێ، ئـەوا هەنـدێ جـار پـەنا دەباتە بەر دزینی شتێکی زۆر بەنرخ و ئازیزی دایکەکەی و لەلای خۆی گلی دەداتەوە (لێـی دەشارێتەوە) مادامەکێ ناتوانێ خۆشەویستیی دایکی وەدەستبهێنێ.

٢) چەندان جۆرە رەفتار دەکـات کـە مەبەسـتیەتی بـەهۆی ئـەو رەفتارانـەوە سـەرنجی دایبابی رابکێشێت، وەك: قیژە، یان پێکەنین بە دەنگی بەرز، یـان ئەنجامـدانی چـالاکییەکی زۆر، یان زۆریی سـکاڵا و پرتەوبۆڵـەکردن و هاروهـاجیکردن و وێرانکـاری و تێکوپێکـدانی کەلوپەلەکانی ماڵ و دزیکردن.

بێگومان منداڵ لەبەر دوو هۆ ئەم رەفتارە دەکات: یان لەپێناو ئەوەیە سـەرنجی دایبـابی رابکێشێت، یانیش وەك هۆکارێکی تۆڵەکردنەوە ئەو رەفتارانە دەکات، بۆنموونـە: لـە دۆخـی وێرانکاری و تێکدانی کەلوپەلی ماڵەوەدا، زۆر باش دەزانێ کە لەجیات کەلوپەلە شـکاوەکە دایبابی کەلوپەلی دیکە دەکڕن(ئەمە سزادانی دایبابـە). بـەڵام لـە دۆخـەکانی دزیکردنـدا منداڵ نازانێ کە ئەم رەفتارە دایبابی دەخاتە دۆخی رووگیرییەوە (احراج)، ئەمـە لەلایـەك، لەلایەکی دیکەیشەوە بوونی منداڵ لەم جۆرە هەڵوێستانە دایبابان ناچار دەکات پارێزگارییان لێبکەن.

٣) لە هەندێ دۆخی دیکەدا منداڵی بێزراو و پەسندنەکراو خۆی دووچاری برین و ... مەێنی پێست دەکات، هەموو ئەمانەیش بۆ ئەوە دەکات تا سەرنجی دایباب و کەسوکاری ... بکێشێت و گرنگیی پێبدەن. لە دۆخی دیکەیشدا منداڵ بەردەوام وەها خۆی پیشان دەدات کە نەخۆشە و خۆی لە قسەکردن و خواردن بەدوور دەگرێ، یانیش بەشێوەیەکی خۆنەویست ... بەخۆیدا دەکات. هەموو ئەمانە تەنها چەند روخسارێکی شڵەژانی دەروونین.

٤) ئەنجامدانی رەفتاری بەرهەڵستکارانە و دوژمنکارانە و پڕ لە هەڵچوون و کەللەڕەقی، ... جار دەبینین کە ئەم جۆرە منداڵە سەرچاوەی هەراسانکردنی قوتابخانە و ماڵەوەن و ... نییە ملکەچی ژێر دەسەڵات بکرێن.

٥) دەبینین ئەو منداڵانە هەندێ رەفتار دەکەن کە نیشانەیە بۆ رقوکینەیان لە هەمبەر کۆمەڵگە و بەرەنگاربوونەوەی دەسەڵات. رەفتاریان ئاماژە بە تاڵی و ئیرەیی و نارەزایی دەکات. لە راستیدا ئەوان بە رێگە و شێوازی گوێپێنەدان، گوزارشت لەو هەستوسۆزانەیان دەکەن.

(ج) زێدەڕۆییکردنی دایباب لە لێبوردەیی و ئاسانگیری لەهەمبەر منداڵەکانیان:

هەروەك چۆن توندوتیژی و مامەڵەی خراپ و پشتگوێخستن و بێبەشکردن لە سۆز و خۆشەویستی کاریگەریی خراپی لە پێکهاتەی دەروونیی منداڵدا دەبێت، ئەوا زێدەڕۆییکردن ... لێبوردەیی و ئاسانگیریش لەلایەن دایبابەوە هەمان کاریگەریی خراپی دەبێت.

... ئەو پرسیارەی ئێستە رووبەڕوومان دەبێتەوە ئەوەیە: بۆچی هەندێ دایباب لە لێبوردەیی و ئاسانگیریی لەگەڵ منداڵانیان زێدەڕۆیی دەکەن؟

وا باشترە ئەم پرسیارە بخەینە نێو چوارچێوە و شێوازێکی دیکەوە:

ئەو هۆکارانە چین کە لەوانەیە پەیوەندییان بەو دیاردەیەوە هەبێت؟

دەتوانین ئەو هۆکارانە دابەش بکەینە سەر دوو بەش:

یەکەم) هۆکارەکانی راستەوخۆ.

دووەم) ئەو هۆکارە نەستییانەی پەیوەندییان بە پێکهاتەی کەسێتییەوە هەیە.

یەکەم: هۆکارەکانی راستەوخۆ:

(أ) کاتێ پەیوەندییەکانی هاوسەری هیچ سۆز و خۆشەویستییەکی تیادا نییە، تێرنەکردنی ئەم سۆزە وا لە دایبابان بەتایبەتیش (دایك) دەکات، لە سۆزبەخشین بە منداڵەکانی زێدەڕۆیی بکات. ئەم دیاردەیە زیاتر لەنێو ریزی ژناندا روونترە، لە هی پیاوان.

(ب) تێرنەکردنی حەزە سێکسییەکانی ئافرەت بەهۆی سروشتی کاری مێردەکەی و شەکەتبوونی لە کارەکەیدا کە گشت کات و چالاکی و زیندوویەتییەکەی لێ داگیر دەکات. تێرنەکردنی سێکسیانەی ژن دەبێتە هۆی ئەوەی ژنەکە زۆربەی کاتەکانی خۆی بۆ منداڵەکانی تەرخان بکات.

(ج) لێبوردەیی و ئاسانگری لەگەڵ منداڵاندا لە دۆخی مردنی باوك یان زۆر دوورکەوتنەوەی لەماڵەوە دێتەکایەوە، چوونکە دایك لەم جۆرە دۆخەدا گشت سۆزێکی دادەبارێنێتە سەر منداڵەکانی.

(د) هەندێ جار وا روودەدات کە زێدەڕۆییکردن لە لێبوردەیی و ئاسانگری سەرچاوەکەی داپیرە بێت.

من دۆخێکی لەم جۆرەم کەوتووەتە بەرچاو– ئافرەتێك سەرگەرمی کارێکە کە گشت کاتەکانی لێ داگیر دەکات، ئەم ئافرەتە لە پیاوە مردووەکەی چەند منداڵێکی هەیە. ئافرەتەکە لەگەڵ دایکی دەژیا و بەهۆی پێویستییەکانی کارەکەیەوە ناچار دەبوو بەدرێژایی رۆژ منداڵانی بەجێبهێڵێت. داپیرەشیان سۆزێکی زۆری بە منداڵەکان دەبەخشی و هیچ داوایەکی رەتنەدەکردنەوە. هۆی ئەمەیش بۆ حەزێکی سەدلەسەدی نێو ناخی داپیرە دەگەڕایەوە لەوەی کچەکەی سەرزەنشتی نەکات. داپیرە لەوە دەترسا کچەکەی دڵی بشکێت و بە توندوتیژیی نواندن لەگەڵ منداڵەکانی تۆمەتباری بکات.

هۆكارەكانی نەستیی:

لەتەك هۆكارە راستەوخۆیەكانی پێشوو، چەندان هـۆی دیكـە هـەن كـە هـەمان ئاراستـە دروست دەكەن، بەڵام زۆر ئاڵۆزترن چوونكە پەیوەندییان بەو پێكهاتە دەروونییـەوە هەیـە كـە لەساڵەكانی یەكەمی ژیانیدا شكلگیر دەبێت.

دەتوانین ئەم كاریگەرییە بەم نموونەیەی خوارەوە روونبكەینەوە:

(١) دایكێك دەناسم كە لە سەردەمی منداڵیی خۆیدا لە سۆزی باوكی بێبەش ببوو، بۆیـە سۆز و خۆشەویستییەكی زۆری بەسەر كوڕەكەی دادەباراند و لـە لێبـوردن و لێخۆشبوونیـشدا زۆر زێدەڕۆیی دەكرد، بەكورتی چاوپۆشیی لە رەفتارە ناپەسندەكانی دەكرد. رەفتاری دایكەكە جێگرەوەی ئەو سۆزەبوو كە لەكاتی منداڵیی خۆیدا نەیتوانیبوو لەلایەن باوكییـەوە وەدەسـتی بهێنێ.

هۆی ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ شكستی دایك — لەكاتی منداڵی— لە تێركردنی گرێی ئۆدیپ.

(لە قۆناغی منداڵیدا كوڕ عاشقی دایكی دەبێت و كچیش عاشـقی بـاوكی دەبێـت: ئـەم قۆناغە هەروەك فرۆید باسیدەكات، قۆناغێكی گەشەكردنی سێكسیی سـەردەمی منداڵییـە) لەبەرئەوە لەكاتی گەورەبیـدا بـە رێگەیـەكی نەسـتی كـردەی گۆڕینەوەكـە ئـەنجام دەدات و رەفتارێكی ئەوتۆ لەهەمبەر كوڕەكەی دەكات كە پـڕە لـە سـۆزی زێدەڕۆیانـە و بـەنازكردن و خۆشەویستی.. كوڕ لەم دۆخەدا جێگرەوەی باوكە.

(ب) هەروەها بێبەشبوونی دایك لـە سـۆزی دایبـابی خـۆی وای لێـدەكات بەشـێوەیەكی زێدەڕۆیانـە سـۆز ببەخـشێتە منداڵـە كـچ و كوڕەكـانی.. لێـرەدا سۆزبەخـشین هۆكـارێكی قەرەبووكردنەوەییە، وەك بڵێی دایكەكە بەخۆی بڵێت(مادام ژیـان لـەقۆناغی منداڵیمـدا لـە سۆزی دایبابم بێبەشی كردم، دەبێ قەرەبووی منداڵەكانم بەو شتانە بكەمـەوە كـە خـۆم لێـی بێبەش بووم، بۆ ئەوەی وەهایان لێبكەم هەسـت بـەو بەختیارییـە بكـەن كـە مـن وەدەسـتم نەهێنا.)

ئەم جۆرە دایکە بەهۆی ئەو بیرۆکەیەی کە بەسەریاندا زاڵە، بەردەوام لەهەوڵی ئەوەدان منداڵانی خۆیان نوقمی دەریای سۆز و خۆشەویستیی خۆیان بکەن.

(ج) هەندێ باوك هەن رقیان لە منداڵانیان دەبێتەوە، هۆی ئەم رق لێبوونەوەیش لە دەروونددا شاراوەیە و بەهۆی چەند شتێکی نارِوونەوە رەگی داکوتاوە.

کاتێ باوك لە بەرانبەر منداڵەکانی هەست بە رقوکینە دەکات، ئەم هەستکردنە وای لێدەکات رەفتارێکی دژ بگرێتەبەر، واتا ئەو جۆرە باوکانە بەهۆی رقوکینە شاراوەکەی نێو ناخی خۆیانەوە سۆزێکی لە رادەبەدەر دەبەخشنە منداڵانیان و بەردەوام و بەرِێژەیەکی زۆر گەمە و شیرنییان بۆ دەکرِن، زۆربەی خۆراك و کەلوپەلەکانیش منداڵ پێویستیی پێیان نییە و دۆخی مادیی خانەوادەکەیش دیاریکراوە.

(د) رەفتاری پێچەوانە بەهۆی رقوکینەی دایبابانەوەیە لەهەمبەر دایبابی خۆیان و سەرچاوە لە قۆناغی منداڵیی خۆیانەوە دەگرێت و وایان لێدەکات هەست بە گوناه بکەن، بۆیە دەبینین بەشێوەیەك مامەڵە لەگەڵ منداڵەکیانیان دەکەن کە پرِە لە لێبوردنێکی زێدەرِۆیانە بۆئەوەی لەهەموو ئەو شتانە بەدووریان بخەنەوە کە منداڵەکانیان وا لێبکات رقیان لێیان بێتەوە. بێگومان ئەوان بەهۆی ئەو رەفتارە پێچەوانییەیانەوە دەیانەوێ هەڵەکانی پێشوویان بسرِنەوە.

(هـ) زێدەرِۆییکردن لە ئاسانگری و لێبوردەیی بریتییە لەو چوونە نێو دەورەی کە دایبابان دەیانەوێ لاسایی دایکو باوکیان بکەنەوە. چوونکە ئەو دایك یان باوکەی لەلایەن دایکو باوکیانەوە گرنگییەکی زۆریان پێدراوە، هەر یەکێکیان لەگەڵ منداڵەکانیان هەمان رەفتار دەکەن کە بە منداڵی لەلایەن دایکو باوکیانەوە لەگەڵیاندا کراوە، ئەمەیش شتێك نییە جگە لە بەردەوام گوزارشت کردن لەو جۆرە شێوازە رەفتارەی کە لە منداڵییەوە تا گەورەیی وەك مۆرکێك بە کەسەکەوە نووساوە.

ئەو دەرەنجامانەی کە لە لێبوردن و ئاسانگریی هەمبەر منداڵاندا دێنەکایەوە:

١) پێنەگەیشتنی هەڵچوونیانە، چوونکە منداڵ گەورە دەبێت و رەفتارێك دەکات کە ئاماژەیەکە بۆئەوەی هێشتا منداڵە، بۆنموونە: داوا لە دایبابی دەکات پشتگیریی بکەن و لە هێرشی منداڵانی دیکە بیپارێزن، چوونکە ئەو ناتوانێ بەرگری لەخۆی بکات.

هەروەها دەبینین داوا لە دایبابی دەکات گشت رەفتارەکانی پەسندبکەن، ئەگەر دژیشی بوەستنەوە، رێك چەشنی منداڵی بچووك وەك کوورەی هەنگ هەڵدەچێت. شێواز و دونیابینیی ئەو جۆرە کەسە بریتییە لەوەی کە هەموو شتێك بکاتە موڵکی خۆی، هەروەها نابێ هیچ حەزێکی رەتبکرێتەوە و هیچ چێژێکی لێ قەدەغە بکرێ، دەبێ بەردەوام ئەو پارە و گەمانەی بدرێتێ کە داوای دەکات بەبێ ئەوەی دۆخی ئابووریی خانەوادە رەچاوبکرێ.

٢) ئەم جۆرە منداڵانە ناتوانن بەتەنیا کاتەکانی خۆیان بەسەر ببەن، یان بە شێواز و ئامرازی تایبەتەوە خۆیان سەرقاڵ بکەن. هەرگیز ناشتوانن لە دایکیان دوور بکەونەوە، چوونکە دەیانەوێ دایکیان زۆربەی کاتەکانی خۆی بۆ ئەوان تەرخان بکات و گەمەیان لەگەڵ بکات و شتیان بۆ بخوێنێتەوە و لە گەشتەکانیاندا لەگەڵیاندا بێت. ئەم جۆرە رەفتارەیان هەر بە رەفتاری منداڵی شیرەخۆر دەچێت، رەفتارێکە و لەسەر پشتبەستان بە دایك بونیاد نراوە. ئەم جۆرە منداڵانە پێویستیان بە جۆرێك لەشیرکردنەوەی دەروونیی هەیە.

ئەو جۆرە منداڵانە نایانەوێ لە دایك و باوکیاندا سەربەست بن، دەبینین بەردەوام لەگشت شتێکی گەورە و بچووکدا بۆ دایبابانیان دەگەڕێنەوە و داوایان لێدەکەن دەست لە کاروبارە تایبەتەکانی وەك هەڵبژاردنی هاورێ و بەسەربردنی کاتەکانی دەستبەتاڵییان وەربدەن.

٣) ئەم جۆرە منداڵانە بەهیچ جۆرێك هەست بە بەرپرسیاریەتیی ناکەن و رێزیشی لێناگرن. هەروەها ئەگەر ئەنجامدانی کارێکیشیان خرایە سەرشان زۆر بەدەگمەن رێکدەکەوێ بەبێ یارمەتیی دەرەکیی بتوانن ئەنجامی بدەن، بۆنموونە: ئەم جۆرە منداڵانە ناتوانن بەبێ یارمەتیی دایبابیان ئەرکەکانی قوتابخانەیان ئەنجام بدەن و ناشتوانن بەبێ وانەی تایبەت و مامۆستای تایبەت لە قوتابخانەدا سەرکەوتن وەدەستبهێنن.

٤) ئەم منداڵانە پاداشتێکی زۆریان وەرگرتووە، ئەوان لەسەر بێهیوایی رانەهاتوون، لە ژیانی زووی خۆیاندا فێری شکست نەبوون، بۆیە کاتێ دەچنە جیهانی واقیعییەوە، رووبەڕووی زۆرێك لە تەنگوچەڵەمە دەبنەوە. کاتێکیش هەڵویستە قورس و ناخۆشەکان (بێئومێدکارەکان) زۆر دەبن، ئەوا دووچاری چەندان دیاردەی شڵەژانی دەروونی و دەماریی وەك: قەیرانە دەمارییەکان و نینۆك قرتاندن بە ددان و میزبەخۆداکردن و شەپۆڵە هەڵچووەکانی تووڕەیی دەبن.

ئاسان نییە ملکەچی ئەوە بکرێ رێز لە کاتی ژەمەکانی نانخواردن بگرێ، چوونکە دەبینین لە نێوان ژەمەکاندا بەردەوام دەمی دەجولێت و دەخوات و هەندێ خۆراکی دیاریکراو رەتدەکاتەوە کە بۆ گەشەکردنی پێویستن و بەزۆری شیرنەمەنییەکان دەخوات. هەروەها ئەگەر لەکاتی گەمەکردنیدا داوای لێبکرێت ژەمە خۆراکی خۆی بخوات و بێتە سەر سفرە، ئەوا گەمەکردنی پێ باشترە لەوەی لەکاتی دیاریکراوی ژەمە خۆراکەکاندا بەشداریی لەگەڵ خانەوادەکەی بکات و لەسەر سفرە لەگەڵیان ئامادە بێت. ئەمە چەند لایەنێکی تەنگوچەڵەمەو گرفتی بواری خۆراکیانە کە هەر هەموویان رەگوریشەکەیان بۆ ئەو پەروەردە هەڵەیە دەگەڕێتەوە کە پێشتر ئاماژەمان پێی دا.

(د) زێدەڕۆییکردن لە سەرپەرشتیکردن و چاودێریکردن و پاراستنی منداڵان:

لایەنەکانی زێدەڕۆییکردن لە سەرپەرشتیکردن و پاراستنی منداڵان:

١) هەندێ دایباب هەن گرنگییەکی تایبەت بە تەندروستیی منداڵەکانیان دەدەن، لە رێگەی دەرمانە پێویست و ناپێویستەکانەوە هەوڵ دەدەن لەنەخۆشییان بپارێزن، بۆیە زۆربەی جار لە ئەنجامی ئەم گرنگیدانە زێدەڕۆیە تەندروستیەدا دەرەنجامی پێچەوانەییان دێتە دەست کە وا لە منداڵ دەکات زۆر بەئاسانی گرفتاری بەدهەرسکردن و لە دەستدانی حەزی خۆراك خواردن بێت.

هۆیەکانی زێدەڕۆییکردن لە گرنگیدان بە تەندروستیی منداڵان ئەمانەی لای خوارەوەن:

ناچارکردنی منداڵان بۆ لەبەرکردنی جلی زۆر ئەستووری زیاد لەپێویست لە زستاندا، یان بردنی منداڵی زۆر گەورە بۆ قوتابخانە، یان چاوەڕوانیکردنی دایك بۆ منداڵ لەکاتی گەڕانەوەی لە قوتابخانە، بێگومان پاڵتۆیەکی ئەستووریشی بۆ ئامادەکردووە نەوەك سەرمای ببێت.

٢) هەندێ دایباب هەن لەمەڕ سەلامەتیی منداڵ لە مەترسییەکان، تا رادەی تۆقین گرفتاری نیگەرانی دەبن بۆنموونە: هەندێ جار دەبینین هەندێ دایك لەو کاتەی منداڵانیان لێیان دوور دەکەونەوە دڵیان داناکەوێ ، تەنانەت ئەگەر دوور کەوتنەوەکە لەکاتی دەوامی منداڵیش بێت لە قوتابخانەدا، ئەو جۆرە دایکانە لەماوەی دەوامی منداڵانیان لە غەمێکی بەردەوام دان و بیری رەش بەسەریاندا زاڵدەبێت، وایان بەخەیاڵدا دێت کە لەکاتی گەڕانەوەی منداڵانیان لە قوتابخانە ئوتومبێل لێی داون، یان کەسێکی نامۆ رێی لێگرتوون و هەوڵی رفاندنیانی داوە.

٣) هەروەها زۆر زێدەڕۆییکردن لە گرنگیدان و چاودێریکردنی منداڵ لەسەر شێوەی تۆقین لە جۆری ئەو فێربوونە خۆی نیشان دەدات کە بە منداڵ دەبەخشرێ، باوەڕی بە جۆری فێرکردنەکە نییە و پێیوایە فێربوونەکەی بەپێی پێویست نییە تاکو منداڵ بەشێوەیەکی زانستی و رۆشنبیریی تەواو گەشە بکات و فێرببێت، بۆیە بەپەلە منداڵەکەی لە قوتابخانەی حکومیەوە دەباتە قوتابخانەی تایبەتی ئەوتۆ کە پارەیەکی یەکجار زۆری پێویستە؛ بەو باوەڕەی کە قوتابخانەی ئەهلی بەسە بۆ ئەوەی پەروەردەیەکی جوانی بکات و بەشێوەیەك فێری بکات کە ئایندەیەکی گەشی بۆ وەدیبهێنێ.

٤) هەندێ دایبابی دیکە هەن کە ئاستی زیرەکیی منداڵەکەیان لە ئاستی منداڵێکی ئاسایی کەمترە. لەبەرئەوە بەخێرایی دەیباتە لای پسپۆڕێکی دەروونیی تاکو ئاستی ئەقڵیی منداڵەکەی بۆ دەستنیشان بکات و لە سەلامەتییەکەی دڵنیابێت و بەتەواوی بۆی روونبێتەوە کە ئەو هۆکارانە لە منداڵەکەیدا نییە کە دەبنە هۆی لاوازیی لە وەدەستهێنانی نمرەی باش.

٥) لە دۆخی دیکەدا و بەتایبەتیش لەو کاتەی دایك بەرپرسی پەروەردەکردنی منداڵەکانیەتی — بەهۆی مردنی مێردەکەی یان تەڵاقدانەوە— ئەوا چەندان ترس رووبەڕووی

دایکەکە دەبێتەوە کە هەرهەموویان لەبارەی منداڵەکانی و ئاییندەیانە، بۆنموونە ئەم پرسیارانە لەخۆی دەکات:

ئاخۆ بەشێوەیەك گەورەدەبن کە پشت بەخۆیان ببەستن و متمانەی پتەویان بەخۆیان هەبێتو ویستیان بەهێز بێت و ئاکاریان جوان بێت؟ . ئەم جۆرە دایکانە لەم جۆرە دۆخەدا ، بەردەوام لە بەرپرسیاریەتیی پەروەردەکردنی منداڵانیان دەترسن و باوەڕیان بەو دەورە هەیە کە ژنان لە پەروەردەکردنی منداڵاندا دەیگێڕن. ئەگەر هاتوو منداڵێکیان بەبێ پرس پارەیەکی کەمی لە جانتاکەیان دەرهێنا بەردەوام هەست بە ترسێکی زیاد لەپێویست دەکەن چوونکە پێیانوایە ئەم رەفتارە سەرەتای کەتن و تاوانکارییە. یان زۆر لەو لێکەوتانە دەترسن کە ئاماژە بە پێگەیشتنی سێکسیی کچەکانیان دەکەن، بۆیە بەچەند شێوەیەکی زۆر سەیر و دەرهاوێشتە پارێزگارییان لێدەکەن نەوەك شەرەف و پاکێتی خۆیان لەدەست بدەن و گرفتاری چەند مەسەلەیەك بن کە رەنگە کار لە ناوبانگیان بکەن.

٦) هەندێ دایبابی دیکەش هەن لەغەمێکی بەردەوامدان، چوونکە منداڵەکەیان لە کاتی بەشەرهاتن لەگەڵ منداڵی دیکەدا ناتوانێ بەرگریی لەخۆی بکات، بۆیە بەردەوام بیر لە منداڵەکەیان دەکەنەوە و پێیانوایە رەنگە بردنی منداڵەکانیان بۆ یانەکانی وەرزشی یان گرتنی مامۆستای تایبەت بە تایکواندۆ و زۆرانبازی ببێتە هۆی ئەوەی لایەنەکانی هێزیان گەشە پێبدات. ئەم جۆرە منداڵانە سەرچاوەی غەمی بەردەوامی دایبابن، چوونکە بەردەوام سکاڵا دەکەن کە لەکاتی گەمەکردندا منداڵانی دیکە لێیان داون.

٧) هەندێ دایبابی دیکە هەن هەست بە بەدبەختیی دەکەن کاتێ قسەی ناشرین لە منداڵەکانیان دەبیستن و جنێو دەدەن، هەست دەکەن منداڵەکانیان لە دەرەوەی ماڵ فێری ئەو قسە ناشرینانە بوون و لەماڵەوەشدا بەکاریدەهێنن. بۆیە لەچاودێریکردن زێدەڕۆیی دەکەن و بەردەوام منداڵانیان لەگەڵ خۆیاندا دەگێڕن، بەمەیش گرفتاری بێزاری و وەڕسبوونیان دەکەن.

٨) هەروەها پاراستنی زێدەڕۆیانەی منداڵ لە نیگەرانیی هەندێ دایباب لەهەمبەر تەندروستیی منداڵانیاندا بەدیاردەکەوێ، چوونکە دەبینین ئەم جۆرە دایبابە لەگەڵ منداڵانیان

سیستمێکی خۆراکیی زۆر توندوتیژیان بۆ دیاریی دەکەن و پێشنیاری جۆرە خۆراکێکی دیاریکراویان بۆ دەکەن، هەروەها ئەو ڕێژە خۆراکەی دەیاندەنێ نەگۆڕە و کەم و زیاد ناکات. جا ئەگەر ڕێژە خۆراکەکەیش کەم و زیاد بکات ئەوا تەندروستیی بۆ منداڵەکانیان دابین ناکات.

نەك هەر ئەمە، بەڵکو سیستمێکی تایبەت و توندوتیژی خاوێنی و بنەماکانی تەندروستیان بەسەردا دەسەپێنن، بۆیە دەبینین زێدەڕۆییەکی زۆر لە پێڕەوکردنی ئەو بنەمایانە دەکەن. گومانی تیادا نییە کە زێدەڕۆییکردن لە خاوێنی هەستی بەدبەختبوون بۆ منداڵ دروست دەکات، بۆنموونە: زۆر مەترسیدارە بەردەوام داوا لە منداڵ بکرێ دەستی بشوات، یان بەهۆو بێهۆ داوا لە منداڵ بکرێ جلوبەرگی بگۆڕێت. هەندێ دایك هەن داوا لە منداڵانیان دەکەن دوای گەمەکردن لەگەڵ منداڵانی دیکە جلوبەرگیان بگۆڕن نەوەك لەکاتی تێکەڵبوون لەگەڵ منداڵانی دیکەدا میکرۆب و ڤایرۆس بە لەشیانەوە نووسابێ.

ئەم جۆرە ڕەفتارە یارمەتیدەری منداڵ نییە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی کۆمەڵایەتیانەی ئەوتۆ گەشە بکات کە بۆ پێگەیشتن و وەرگرتنی شارەزایی یارمەتیدەری بێت.

٩) هەندێ دایبابی دیکە هەن دەترسن لەوەی منداڵەکانیان دووچاری مەترسیی ببنەوە، بۆیە بەردەوام سەرپەرشتیی گەمەکردنیان دەکەن و لەکاتی لەماڵ دەرچوونیان و شوێنی گەمەکردنیان بەردەوام بەدوایاندا دەچن، بۆنموونە: لەبەر دەرگەی قوتابخانەی منداڵەکەیان دەوەستن و پاڵتۆیەکی ئەستووریش دەبەن، بۆئەوەی ئەگەر منداڵەکەیان دەوامی تەواو بوو پاڵتۆکەیان لەبەر بکەن و لەگەڵ خۆیان بیانبەنەوە ماڵەوە، دواتریش توند دەستی منداڵەکەیان دەگرن نەوەك بەپەلە لەشەقام بپەڕێتەوە و دووچاری کارەساتێك بێت.

١٠) هەروەها لایەنێکی دیکەی پاراستن و چاودێریکردنی زێدەڕۆییانە ئەوەیە دایباب هەموو شەوێك وانە بە منداڵەکەی بڵێت و بەیەکەوە بە وانەکانی دابچنەوە، یان ئەرکەکانی بۆ بنووسێتەوە و کتێبی بۆ بخوێنێتەوە، یان مامۆستایەکی تایبەتی بۆ بەکرێ بگرێ بۆئەوەی وانەکانی بۆ دووبارە بکاتەوە و لە جێبەجێکردنی ئەرکەکانی یارمەتیی بدات.

هۆیەکانی چاودێریکردن و پاراستنی زێدەڕۆیانە:

ئەو چاودێریکردنە زێدەڕۆیانە و پاراستنە لە سنوور بەدەرە لە ئاراستەکردنی منداڵاندا لەلای دایباب چەند پاڵنەرێکی هەیە:

١) نەزۆکیی کاتییانەی دایك بە هۆیەك لەهۆیەکان، وایلێدەکات زۆر پەرۆشی منداڵبوون بێت، جا ئەگەر دوای ماوەیەك منداڵی بوو منداڵەکەی کوڕ نەبوو، ئەوا زۆر پەرۆشی ئەوە دەبێت کوڕی ببێت، کە کوڕەکەشی دەبێت ئەوا هێندەی خۆشدەوێت کە بەهەزاران شێوە چاودێری و بەدواداچوونێکی لە رادەبەدەری بۆ دەکات. ئەمە لەهەمبەر ئەو باوکانەیش راست دەردەچێت کە دوای بێئومێدییەکی زۆر لە هەبوونی منداڵ، منداڵێکیان دەبێت. ئەویش بەهەمان شێوە ئەو زێدەڕۆییە لە چاودێریکردن دەگرێتەبەر.

٢) زۆری ئازاری منداڵبوون وا لە دایکەکە دەکات کە چاودێرییەکی زۆری منداڵەکەی بکات و بە پەرژینێکی بەهێزی پاراستن چوار دەوری دەتەنێ.

٣) نەخۆشیی درێژخایەنی منداڵ لە ساوایيدا وا لە دایبابان دەکات بەشێوەیەکی زێدەڕۆیانە گرنگیی پێبدەن.

٤) گرفتاربوونی منداڵ بە کەمئەندامی و لاوازیی ئەقڵیی پاڵ بە دایبابانەوە دەنێ زیاد لەپێویست سۆزی پێببەخشن، چوونکە دایبابی هەست دەکەن بێدەسەڵات و دەستەپاچەیە و لە خوشك و براکانی جیاوازە، بۆیە پێویستییەکی زۆرتری بە چاودێریکردن و سەرپەرشتیکردن هەیە.

٥) منداڵی تاقانە.

٦) منداڵی یەکەم: چوونکە دایباب شارەزاییان لە پەروەردەکردنی منداڵدا کەمە، بۆیە زێدەڕۆیی لە چاودێریکردنی دەکەن. بەڵام کاتێ منداڵی دووەمیان دەبێت، ئەوا هەمان مامەڵەی لەگەڵدا ناکەن، چوونکە بەهۆی پەروەردەکردنی منداڵی یەکەمەوە شارەزاییان وەرگرتووە، بۆیە منداڵی دووەم وسێیەم بەبێ دڵەڕاوکێ پەروەردە دەکەن.

هەروەها تێبینیی ئەوەیش دەکرێ کە پەروەردەکردنی منداڵی پاشەبەرە لە منداڵەکانی دیکە جیاوازە، چوونکە تێبینی ئەوە کراوە کە منداڵی پاشەبەرە زۆر جێگەی گرنگیپێدان و چاودێریکردنی زیاترە، لەبەرئەوەی دایباب هەست دەکەن کە ئیدی توانای منداڵبوونیان نەماوە، یان هەندەی نەماوە توانایان نەمێنێ، لەبەرئەوە زێدەڕۆیی لە چاودێریکردن و گرنگیپێدانی دەکەن.

٧) حەزی توندی دایباب بۆ هێنانە دونیای منداڵێك لە یەکێك لە ڕەگەزە دیاریکراوەکە (بۆنموونە کوڕ) ئەگەر دایباب ڕەگەزی منداڵەکەیان کوڕ بوو، ئەوا لەرادەبەدەر گرنگیی پێدەدەن و چاودێریی دەکەن.

دەرەنجامی پاراستنی لە رادەبەدەر:

ئەم جۆرە رەفتارانەی دایباب و گرفتەکانی، کاریگەریی بەسەر کەسێتی منداڵ و پێکهاتنی رەفتارەکانیدا هەیە، رەنگە بەرجەستەترین و روونترین شوێنەوارەکانی ئەمانەی خوارەوە بن:

یەکەم: بێبەشکردنی منداڵ لەو دەرفەتانەی یارمەتیی فێربوونی دەدەن، چوونکە لەسەر ئەوە راهاتووە هەموو شتێکی لەجیاتی بکرێت. بۆیە دەبینین کاتێ گەورە دەبێت توانای ڕووبەڕووبوونەوەی ژیان و گرفتەکانی نابێت. مادام منداڵ لە ساوایی خۆیدا دەبینێ کەسێك هەیە خۆراکی دەرخوارد دەدات و بەپەرۆشەوە گرنگیی پێدەدات و غەمی لێ دەخوات، ئەوا هەست دەکات کە پێویستیی بەوە نییە خۆی بەو شتانەوە سەرقاڵ بکات و هەوڵی ئەنجامدانی کارێك بدات، کاتێکیش لە ئەنجامدانی تاقیکردنەوە و شارەزاییەکانی وەك: بەستانی قەیتانی پێڵاو بەدوورە، ئەوا بەردەوام هەست بەوە دەکات پێویستی بەوە نییە فێری ئەوە بێت کە چۆن ئەم کار و تاقیکردنەوانە ئەنجام بدات. منداڵی لەم شێوەیە بەشێوەیەك پەروەردە دەبێت کە بەردەوام پشت بە خەڵکانی دیکە ببەستێ، ناشزانێ چۆن بەرگەی بەرپرسیاریەتێکی دیاریکراو

بگرێت، بۆیە دواتر بەردەوام پاساو دەهێننەوە و سەرزەنشتی خەڵکانی دیکە دەکەن و گشت بەرپرسیاریەتێکی خۆیان دەخەنە سەر شانی خەڵك.

دووەم: ئەو منداڵەی لەسەر پاراستنی لەسنوور بەدەر و چاودێرییەکی زیاد لەئەندازە راهاتووە، زۆری پێ قورسە و ناتوانێ پەیوەندیی سەرکەوتووانە لەگەڵ خەڵکی دیکە ببەستێ، لە رەفتاریدا حەزی پاشەکشێکردن لەو دانیشتن و کۆڕ و مەجلیسانەدا هەیە کە کەسانی نامۆو بێگانەی تیادایە، ئەگەر ناچاریش بوو بچێتە ئەم جۆرە کۆڕ و دانیشتنانەوە، هەست بە ترس و شڵەژان دەکات.

سێیەم: هەروەها ئەم جۆرە منداڵانە حەزی ملکەچی و گوێڕایەڵی و ئەڵقە لەگوێیان بۆ ئەو شتانە دەبێت کە بەهیچ شێوەیەك هی ئەوە نین ملکەچی و گوێڕایەڵییان لە هەمبەردا بنوێنرێ، هەروەها لە پەیوەندییان لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا زۆر هەستیارن.

چوارەم: ئەو منداڵەی بەو جۆرە گرنگیپێدان و چاودێری و پاراستنە زیاد لەپێویستەدا پەروەردە کراوە و ئەو جۆرە سانسۆرە حوکمی بەسەردا کردووە، لە ژیانیدا ئازایەتییەکی پێویستی نییە و هەست بە دەستەپاچەیی و متمانە بەخۆنەکردن دەکات ئەگەر دووچاری گرفتێك بوویەوە کە قووڵایی ژیانی بپێکێت و گرفتێکی گەورە بێت، لە گرفتی لەم چەشنەدا هەست بە بێتوانایی دەکات ئەگەر بە خەڵکانی دیکە بەراورد بکرێ.

پێنجەم: هەروەها کەمتەرخەمی و بێ سیستمی لەو جۆرە کەسانەدا دەبینرێ و بەوپەڕی غەمساردی و کەمتەرخەمییەوە هەڵدەکات. لەگەڵ ئەمەیشدا حەز ناکات هەڵەکانی چاك بکاتەوە.

(هـ) توندوتیژی و دڵڕەقیی دایباب

هەندێ دایباب لە مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵەکانیان توندوتیژن، ئەم توندوتیژیەش چەند رەهەندێکی وەك بکە و مەکە و رەخنەگرتن و سزادان و بەرهەڵستیکردنی حەزەکانی منداڵی هەیە، وشەی (نا) بەردەوام لەسەر زاری ئەو جۆرە دایبابانەیە لەوکاتەی منداڵانیان رەفتارێك بکەن، یان داواکارییەکیان هەبێ.

ئەم جۆرە دایبابانە لە مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵەکانیان بە توندوتیژیی دەناسرێنەوە، چوونکە شێوازی پەروەردەییان لەسەر بنەمای بەرزەفتکردن و کۆنترۆڵکردنی زێدەڕۆیانە بونیاد نراوە، جگە لەوەی لەزۆربەی کاتەکاندا داوا لە منداڵەکانیان دەکەن کاری قورسی تەقەتپڕوکێن ئەنجام بدەن و لەتەمەنێکی زۆر زووەوە ئەرك و بەرپرسیاریەتیی قورسیان بەسەردا دەسەپێنن، ئەمەیش وا لە منداڵەکانیان دەکات هەست بە دەستەپاچەیی و کەموکورتی بکەن. هەموو ئەمانەی بەسەردا دەسەپێنرێ بەبێ ئەوەی منداڵ مافی گفتوگۆکردنی هەبێت، بەڵکو دەبێ بێ سێ و دووکردن ملکەچ بێت. جا ئەگەر رەخنە لەو جۆرە رەفتارەی دایبابان بگیرێت، ئەوا لە وەڵامدا دەڵێن کە لەپێناو بەرژەوەندیی منداڵانیان ئەمە دەکەن، بەڵام نازانن کە ئەو پەروەردەیەی لەسەر بنەمای توندوتیژی و دڵڕەقی بێت، منداڵ لە تێرکردنی زۆربەی حەزەکانی و وەدیهێنانی زۆربەی پێداویستییە دەروونییەکانی بێبەش دەکات.

هۆیەکانی ئەم جۆرە رەفتارە:

١) رەفتار و مامەڵەی دایباب تا ئاستێکی زۆر بەو تاقیکردنەوە و ئەزموونانەیانەوە گرێدراو دەبێت کە لە قۆناغی منداڵیدا گوزەریان پیایدا کردووە، چوونکە ئەوان هەندێ جار هەمان ئەو رەفتارە لەگەڵ منداڵانیان دەکەنەوە کە لە قۆناغی منداڵیی خۆیاندا لەگەڵیاندا کراوە. هەندێ دایباب هەن هەمان ئەو رەفتارانە لەگەڵ منداڵانیان دەکەن کە لە قۆناغی منداڵیی خۆیاندا لەگەڵیاندا کراوە، جا ئەگەر بە توندوتیژی و دڵڕەقییەوە مامەڵەیان لەگەڵ کرابێ، ئەوا هەمان رەفتار لەگەڵ منداڵەکانیان دووبارە دەکەنەوە.

٢) ویژدانی نەستیی(خودی باڵا)ی هەندێ دایباب هێندە بەهێزە تا دەگاتە رادەی دەسەڵاتگیری(لەم دۆخەدا ویژدانی نەستی پێوەرە توندوتیژەکانی هەڵمژیوە)، بۆیە هەوڵ دەدەن هەمان ئەو پێوەرانە بەسەر منداڵەکانیان پیادە بکەن، بۆیە دەبینین بەهۆ و بێهۆ بەشێوەیەکی

زێدەڕۆیانە ئامۆژگاریی منداڵەکانیان دەکەن و هەر هەڵەیەکی منداڵیش بە تاوانێکی هێندە گەورە دەزانن کە هەرگیز ناکرێ لێی ببوردرێ.

٣) هەندێ جار دەبینین توندوتیژی و دڵڕەقی لە دایکدا سەر هەڵدەدات، هۆیەکەیشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە لەو کاتەی دایکەکە منداڵ بووە دایکی خۆی لەدەست داوە و کۆمەڵێك خوشك و برای بچووکی بۆ جێهێشتووە. ئەمەش مانای ئەوەیە کە کچۆڵەی بچووك لەم دۆخەدا لە گرنگیدان بە خوشك و براکانی شوێنی دایکی گرتووەتەوە، کاتێکیش ئەم کچۆڵەیە گەورە دەبێت (دایکی بچکۆڵە) و خانەوادە و منداڵی خۆی دەبێت، لە مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵەکانی رەهەندێك لە پەروەردەکردندا دەگرێتەبەر کە لەسەر بنەمای دەسەڵاتی توندوتیژ و دڵڕەقانە بونیادنراوە، دیارە ئەم جۆرە دایکە بەو شارەزایی و تاقیکردنەوانە کاریگەر دەبێت کە لە قۆناغی منداڵیەتی خۆیدا گوزەری پیادا کردووە.

٤) هەروەها باوکی هەمیشە سەرخۆش و ئالوودە لەهەمبەر منداڵەکانی توندوتیژترین باوکە ، چوونکە لەخۆی رازی نییە و هەست بە (شکست دەکات) بۆیە داوای کاملبوون لە منداڵەکانی دەکات.

دەرەنجامەکانی توندوتیژیی لە رەفتارکردندا:

١) زێدەڕۆییکردن لە ئەدەب نواندن و ملکەچیکردن بۆ دەسەلات و حەزی ملکەچی و فەرمانبەرداریی بێجێ، هەروەها منداڵەکە توانای گفتوگۆکردن و دەربڕینی راوبۆچوونی نابێ.

٢) ئەم جۆرە منداڵانە پاڵنەری خۆکارانەیان نییە، هەروەها بەتەواوی پشت بە خەڵکانی دیکە دەبەستن، بەتایبەتیش دایك و باوکیان، بەو مانایەی ناتوانن بەبێ راوەرگرتنی دایك و باوك و کەسانی لە خۆیان گەورەتر رەفتار بکەن؛ ئەوان بەردەوام چاوەڕێی ئەوەن شتێکیان پێبگوترێ، بەبێ ئەوەی بەخۆیان هەوڵ بدەن لەلایەن خۆیانەوە لەهەمبەر پرسێکدا رەفتار بکەن.

٣) ناتوانن چێژ لە ژیان و کاتی دەستبەتاڵیی وەربگرن، چوونکە ئەم جۆرە منداڵانە بەردەوام بیر لە کار و بەرپرسیاریەتییەکان دەکەنەوە و بەزۆری دەرفەتی چێژ وەرگرتن لە خۆشییەکانی ژیان بەخۆیان نادەن.

٤) هەروەها هەندێ جار دەرەنجامی توندوتیژیی دایبابان لەسەر منداڵەکانیان بریتییە لە لەدەستدانی باوەڕبەخۆبوون و دەستەپاچەیی لە رووبەڕووبوونەوەی هەڵوێستەکان، جا ئاستی زیرەکییەکەی هەرچۆنێك بێت، هۆی ئەمەیش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە منداڵەکە لەسەر ئەوە راهێنراوە ملکەچ بێت نەك ملپێکەچکەر.

(و) بەرتەمابیە زیاد لەپێویستەکانی دایباب

هەندێ دایباب گرنگییەکی زۆر بە کاروباری قوتابخانەیی منداڵەکانیان دەدەن، دەبینین بەردەوام هەست بە تەنگەتاوی و ئازار دەکەن کاتێ منداڵەکانیان لە وانەکانیاندا نمرەی باش بەدەستناهێنن، لەبەرئەوە ئەو جۆرە دایبابە بەشێوەیەکی زێدەڕۆیانە و بەبێ لەبەرچاوگرتنی توانا و حەزەکانی منداڵەکانیان لەهەمبەر کاروبارەکانی قوتابخانەییاندا پاڵیان پێوە دەنێن.

چەند رووگە و رەهەندێکی دیکەی ئەم جۆرە بەرتەمابوونەی دایباب هەیە، وەك: هەستکردنی دایباب بە تەنگەتاوی و هەراسانبوون لەوکاتەی کە منداڵەکانیان ناتوانن بچنە خوێندنگەیان قوتابخانەیەکی دیاریکراو، بۆیە بەردەوام سکاڵا دەکەن وبەم شێوازنەی خوارەوە دەربڕینی لە سکاڵاکانیان دەکەن: عەرزوحاڵ نووسین، واستەکردن بە بەرپرسان، نووسینی سکاڵا لە رۆژنامە، کۆبوونەوە و هتد.

هۆیەکانی ئەم بەرتەمابوونە زێدەڕۆیە:

١) بوونی مێژوویەکی کۆنی خانەوادەیی. بۆ پاراستنی ئەم رابردووە خانەوادە هانی منداڵانی دەدات کە بە مکوڕبوون و هەوڵێکی بەردەوامەوە تێبکۆشن، بەبێ لەبەرچاوگرتنی توانستەکانی منداڵ، ئەمەیش بۆ گەیشتنە بە ئاستێکی شایستە لە خانەوادەکەدا.

٢) هەندێ دایباب هەن کە لە خوێندنی زانکۆیی بێبەش بوون، لەبەرئەوە خەون بەو ڕۆژەوە دەبینن منداڵیان هەبێت و بیاننێرنە قوتابخانە و دەرفەتی خوێندنی زانکۆییان بۆ بڕەخسێنن.

٣) دایباب بەهۆی ئەم ڕەفتارەیانەوە گوزارشت لە حەز و ئاواتە چەپێنراوەکانیان دەکەن، بۆیە هەوڵ دەدەن ئەوشتانە بۆ منداڵەکانیان وەدەستبهێنن کە نەیانتوانیوە بۆ خۆیان وەدەستی بهێنن؛ بە واتایەکی دیکە ئەم جۆرە دایبابە بەرتەماییە وەدینەهاتووەکانی خۆیان بە منداڵەکانیانەوە هەڵدەواسن.

دەرەنجامی ئەم شێوازە هەڵەیە ئەمانەی خوارەوەیە:

١) لە ئەنجامی هاندانی منداڵان لەلایەن دایبابانەوە لە هەمبەر کاروبارەکانی قوتابخانەییدا، منداڵەکان گرفتاری جۆرێك کەودەنیی هەڵچوونی دەبن. ئەوەی بەزۆری لە دۆخی وەهادا ڕوودەدات بریتییە لە خۆدزینەوەی منداڵ لەهەمبەر وەئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتییەکان، جا هەرچەندە هاندانی دایبابان پتر بوو ئەوا خۆگنخاندن و پاشەکشێی منداڵان زۆرتر دەبێت و زیاتر حەز بە پاشکەوتوویی دەکەن. ئەمەیش واتاکەی ئەوەیە کە جۆرێك لە حەزی بەرهەڵستیکردنی نەرێیی لەلای منداڵاندا دروست بووە.

٢) پاڵنان و هاندانی منداڵ بۆ ئەنجامدانی کارێك، بەبێ ڕەچاوکردنی تواناکانی دووچاری شکستی دەکات؛ ئەم هەستکردنەیش بە شکست هێنان زیانی وەك (هەستکردن بەکەموکورتی و دوژمنایەتی و وێرانکاری) لەگەڵ خۆیدا دەهێنێ.

گونجانی نەوجەوان

نەوجەوان و خانەوادەکەی:

بەڕای دەروونناسیی نوێوە نەوجەوانیی قۆنـاغێکی سروشـتیی گەشـەکردنە، نەوجـەوانیش دووچـاری قـەیرانێکی دیـاریکراوی گەشـەکردن نابێـت، ئەگـەر گەشـەکردنەکەی بـەپێی ئاراستەگرییە هەڵچوونی و کۆمەڵایەتییەکانیەوە، بە رەوتێکی سروشتیدا بڕوات.

گرنگترین ئەو گرفتانەی کە نەوجەوان لە ژیـانی رۆژانـەی خۆیـدا رووبـەڕووی دەبێتـەوە و نایەڵێ بەشێوەیەکی دروست بگونجێت، پەیوەندیی نەوجەوانە بە کەسانی گـەورە بەتایبـەتیش دایبابی و هەوڵدانی قۆناغ بەقۆناغیەتی بۆ رزگـاربوون لـە دەسـەلاتی کەسـانی پێگەیـشتوو لەپێناو ئەوەی لەرووی پایە و سەربەخۆییدا بگاتە ئاستی کەسانی گەورەتر.

ئەمە یەکەمین خواست و ئاواتی نەوجەوانە، بەلام جـار لـە دوای جـار رووبـەڕووی حـەزی دایبابی دەبێتەوە بەوەی کە داوای لێدەکەن بـەردەوام وەك منـداڵێك ملیـان بـۆ کەچـبکات و ببێتـە پاشـکۆیان، بۆیـە دەبـێ بـچێتە قوتابخانـە و نکـوڵی لـە پایـە گەورەکـە و بەرپرسیاریەتییەکانی لە کۆمەڵگە دەکرێت. لـە زۆربـەی جارەکانیـشدا دەسـت لـە کاروبـارو مەسەلە تایبەتەکانی وەردەدەن و هەزاران پرسیاری لەجۆرەی لێدەکەن: لەکوێ بوویت؟ لەگـەڵ کێ دەڕۆیت؟ ها لە تەلەفزیۆن تەماشای چیتدەکرد... و هتد.

لەم جۆرە رەهەندانەی ژیانی نەوجەوان کە خۆی لە کێشمەکێشی بەردەوام لەگەڵ دەسەلاتی گەوراندا دەبینێتەوە، ئەرکی ماڵ رێك وەك ئەرکی (پۆلیس)ی لێدێت. خانەوادە و ماڵی چاك لە پێویستیی نەوجەوان بۆ سەربەسـتی و کێشمەکێـشەکانی لـەپێناو سەربەسـتی تێـدەگات، دواتر بەپێی توانا یارمەتی و هانی دەدات و ئەو دەرفەت و هۆکارانەی بۆ دەڕەخسێنێ کە بـۆ ئاراستەگرتن و هەنگاو هەڵێنان بەرەو پایە و پێگەیـەکی سەربەسـتانەتر پێویـستن، هـەروەها هانی دەدات بەرگەی بەرپرسیاریەتییەکان بگرێت و بڕیاربـدات و نەخـشە بـۆ ئاینـدەی خـۆی دابڕێژێت. ئەم تێگەیشتنە لە پێگەی نەوجەوان بەیەکجار نایەتەدی، بەڵکو دەرەنجامی چەندان ساڵەی سەربەخۆبوونی هەنگاوبەهەنگاو و دەرخستنی خودە. خانەوادەیشە کە پلان و نەخـشە

بۆ نەوجەوانەکانی دادەنێت بۆ ئەوەی لە تەمەنێکی زووەوە پشت بەخۆیان ببەستن، بەمەیش باشترین شت بۆ جەختکردنەوە لەسەر پێگەیشتنی تاکەکە دەکات. نابێ ئەم جۆرە رێنمایی و ئاراستەکردنە شتێکی رووکەشانە و تیژتێپەڕبێت، بەڵکو دەبێ دەرەنجامی بیرکردنەوەی هۆشیارانەی دایباب بێت. چوونکە دەبێ دایباب بەردەوام پرسیار لەخۆیان بکەن چ کاتێك دەتوانین رێگە بە منداڵە نەوجەوانەکەمان بدەین فلاَنە شت و فلاَنە کار بکات و ئەو دەرفەتانە چین کە تیایدا مۆڵەتی پێبدەین مومارەسەی سەربەخۆیی خۆی بکات و ئەو شارەزایی و کارامەییانە وەدەستبهێنێ کە پێگەیشتنی دەردەخات و خودی بەرجەستە دەکات.

باشترین سیاسەتێك کە دەبێ لەهەمبەر نەوجەواندا بگیرێتەبەر سیاسەتی رێزگرتنە لەحەزی سەربەخۆبوون بەبێ ئەوەی چاودێریکردن و ئاراستەکردنی پشتگوێبخەین. ئەم سیاسەتە لەلایەك دەبێتە هۆی دروستکردنی کەشوهەوایەکی پڕ لە متمانە لەنێوان نەوجەوان ودایباب، لەلایەکی دیکەیشەوە دەبێتە هۆی دانانی پلانێکی روون بەرەو گونجانێکی دروست کە بۆ گەشەکردن و پێگەیشتن و هاوسەنگیی، یارمەتیی نەوجەوان دەدات.

جیاوازی و ناکۆکی لە کەشوهەوای ماڵ و کاریگەرییەکەی بەسەر نەوجەوان:

ئاستی گونجان و گەشەکردنی نەوجەوان بە پلەیەکی زۆر بەندە بە ئاراستەی دایباب و کەشی سایکۆلۆژی و کۆمەلاَیەتیی باوی ماڵ. کەشوهەوایەکانی ماڵ یەك جۆر نین و لەماڵێك بۆ ماڵێکی دیکە دەگۆڕێن، هەندێ ماڵ بۆ چاودێریکردن و بەخێوکردنی منداڵ شوێنی باشن، بەلاَم لەهەندێ ماڵی دیکەدا پێچەوانەیە. مادام ماڵ بەبەردەوامی کاریگەریی بەسەر رەفتاری منداڵەوە هەیە، ئەوا بۆ ئەوکەسانەی کە شرۆڤەی دۆخی نەوجەوان دەکەن زۆرپێویستە زانیارییەکی قووڵتر و زۆرتریان لەبارەی کاریگەری و جۆرەکانی ئەو ماڵانەوە هەبێ کە نەوجەوان تیایاندا دەژیێن. چوونکە زانینی پایەکانی ماڵی باش بە بەراوردکردن لەگەڵ ماڵی خراپ و ئەو رۆڵەی کە هەردووکیان لە پێکهێنانی شێوازی رەفتاریانەی نەوجەواندا دەیگێڕن،

هەنگاوی یەکەمە بەرەو تێگەیشتن لە نەوجەوان و ئاراستەکردنی بەشێوەیەك کە گونجانێکی دروستی بۆ دەستەبەر بکات.

لەخوارەوە نموونەی جۆراوجۆری ئەو ماڵانە دەخەینە بەرچاو، بۆئەوەی بزانین جیاوازیی کەشی سایکۆلۆژیی هەر یەکێکیان تا چ ئاستێك کار لە ئاستی گونجانی تاك دەکات:

(أ) ماڵی رەتکەرەوە

لێکۆڵینەوە جۆراوجۆرەکان ئەوەیان سەلماندووە کە هەندێ ماڵ هەن مۆرکێکی رەتکەرەوە و دەرکەریان هەیە. لێرەدا لە خۆمان دەپرسین: کێیە کە لەماڵدا کردەی رەتکردنەوە ئەنجام دەدات؟ ئایا دایکە یان باوك؟ یان هەردووکیان بەیەکەوە؟ ئایا رۆڵی خوشك و براکان لەمەدا چییە؟ ئایا خزموکەسی گەورە لە ماڵەکەدا دەژین؟ ئەگەر وایە چ رۆڵێکیان لەمەدا هەیە؟ ئایا رۆڵی میوانێکی ناوەخت یان هاورێی خانەوادە چییە؟ سەرچاوەی ئەو دلآرامی و خۆشەویستییە چییە کە نەوجەوان لە دەرەوەی ماڵدا وەدەستیدەهێنێ؟ هەموو ئەو هۆکارانەی پێشوو وچەندانی دیکە زۆرن، کاتێ کە شرۆڤە بۆ بابەتی ماڵی رەتکەرەوە دەکەین دەبێ ئەمە لەبەرچاو بگرین، بۆنموونە: رەنگە باوکێکی رەتکەرەوە و لەهەمان کاتیشدا دایکێك لە ماڵدا هەبێ کە لە سۆز بەخشیندا زێدەرۆیی دەکات. ئەم جۆرە پەیوەندییە دەبێتە هۆی دروستکردنی سیستمێکی ناجێگر و کێشمەکێشێکی دایبابی و پەسندکردن و رەتکردنەوە لە یەککاتدا. بێگومان ئەم مەسەلەیەش نابێتە گەشەکردنێکی هێمنانەی دەروونی و یارمەتیدەری وەدیهێنانی گونجانێکی دروستیش نابێت.

(بۆلدوین) بەوە وەسفی ماڵی رەتکەرەوە دەکات کە (بێ گونجانە و بە قرە و کێشە و بێزاریی نێوان باوك و منداڵەکانی دەناسرێتەوە و هیچ پەیوەندییەکی باشی کۆمەلآیەتیانەی تیادا نییە، جا ئەگەر لەنێوان خودی ئەندامانی خانەوادە بێت، یان لەنێوان خانەوادە و جیهانی دەرەوە بێت).

نەوجەوان بەهۆی ژیانی لەو جۆرە خانەوادانەوە ئەوەی بۆ روونەبێتەوە کە گرنگیدان و حەزەکانی نکۆڵیی لێدەکرێت و بە کەمبایەخ تەماشا دەکرێت و کاتێ هەوڵی وروژاندنی

گرنگیدانی دایبابی دەدات، یان لەپێناو سەلماندنی بوونی خۆی تێدەکۆشێ، ئەوا بە نکۆڵی لێکردنێکی ستەمکارانەوە رووبەڕووی دەبنەوە، رەنگە سزای جەستەییشی بدەن. لەهەموو ئەمانەیشدا باوك هەوڵ نادات لە منداڵە نەوجەوانەکەی بگات و سۆزی پێنابەخشێت، چوونکە بەڕای ئەوان رەتکراوە و ناپەسندە.

دەتوانین ئەو رەتکردنەوە و پەسندنەکردنەی نەوجەوانان لەلایەن دایبابانەوە دابەش بکەینە سەر دوو جۆری جیاواز: رەنگە لەسەرەتاوە رەتکردنەوە و پەسندنەکردنەکە بەشێوەیەکی بەردەوام بێت و دایبابان لەم دۆخانەدا هەرگیز منداڵانیان خۆشناوێت. بڵدوین لە وەسفکردنی ئەو جۆرە باوکەی کە بەردەوام منداڵەکەی رەتدەکاتەوە، تێبینیی ئەوەی کردووە کە دەیەوێ ملکەچی چەند بنەمایەکی رەفتاریی ئاسینیی بکات، بۆیە زۆربەی جار بێ هیچ هۆیەکی بەجێ چەند پێوەرێکی توندوتیژی و دڵڕەقیی پیادە دەکەن، زیاتر لەوەی حەز بە بێبەشکردنیان بکەن. بەڵام جۆری دووەم لەسەر شێوەی پشتگوێخستنی حەزەکانی منداڵان دەبێت. چوونکە هەندێ دایباب هەن کە منداڵەکانیان پشتگوێ دەخەن و هیچ کارێکیان لەگەڵدا ناکەن. لە راستیدا نەوجەوان لەم جۆرە خانەوادەیەدا سەربەستییەکی گەورەی دەبێت، چوونکە بەهیچ شێوەیەك دەست وەرناداتە چالاکییەکانی دایبابی و خۆی بەسەریاندا ناسەپێنێ. ئەگەر خانەوادەکەیش لە رووی مادییەوە خۆشگوزەرانبن، ئەوا زۆربەی جار منداڵانیان دەنێرنە قوتابخانەی ئەهلی و بەشی ناوەخۆیی چوونکە دایبابانی ئەم جۆرە خانەوادەیە کاتێ منداڵانیان لێیان دوور دەبن هەست بە حەسانەوە دەکەن. بەڵام لەو خانەوادانەی کە چاودێری و سەرپەرشتییەکی کەمتریان هەیە، ئەوا نەوجەوان کاتێکی زۆری خۆی لە دەرەوەی ماڵەوە بەسەر دەبات و لە گەڕانەوە بۆ ماڵیش دوادەکەوێ، ئەمەیش لەپێناو ئەوەیە پێویستیی خۆی بۆ ئاسایش و دڵئارامی لەلای ئەو هاوڕێیانە دابین بکات کە زۆربەی جار بەتەمەن لە خۆی گەورەترن.

ئەو دەرەنجامەی لەم دۆخەدا وەدەستیدەهێنین ئەوەیە هەردوو جۆرە رەتکردنەوەکە نەوجەوانێکی نەگونجاو بەرهەم دەهێنێ کە حەز دەکات زۆربەی کاتەکانی خۆی لە دەرەوەی

ماڵدا بباتە سەر. لە دۆخی کچانیشدا مەسەلەکە بەشێوەیەکی دیکەیە، چوونکە کچ دەچێتە نێو گێژاوی هاوسەرگیرییەکی زۆر نابەجێ، بەو باوەڕەی کە هەموو ماڵێك لە ماڵەکەی خۆیان خۆشترە.

(ب) ماڵی دیموکراسیانە:

ئەم جۆرە ماڵانە بە هۆکارێکی گرنگی گونجانی باش دادەنرێن. سیاسەتی ئەم جۆرە ماڵە لەسەر بنەمای سەربەستی و دیموکراسی بونیادنراوەکە تیایدا دایبابان رێز لە تاکایەتیی نەوجەوان دەگرن و لە رێنمایی و ئاراستەکردنیدا هیچ دەسەڵاتێك ناسەپێنن. دایبابی دیموکراسی هەموو هەوڵی خۆیان لەپێناو ئەوە چڕ دەکەنەوە گشت زانیارییە پێویستەکان بە نەوجەوان ببەخشن تا بتوانێ دوای زانیاری تەواو لەهەمبەر دەرەنجامە جیاجیاکاندا بڕیارەکانی خۆی یەکلا بکاتەوە. ئەم هۆکارانەیش کار بۆ ئەوە دەکەن سەربەستییەکی زیاتر و بژارێکی فراوانتر و زانیارییەکی فرەتر بدەنە نەوجەوان.

ئەو نەوجەوانەی کە لەو جۆرە ماڵەدا دەژییێت کاتێکی ساناتری لەبەردەستە کار بۆ سەربەخۆیی خۆی بکات. ئامرازی ماڵی دیموکراسیانە بۆ وەدیهێنانی ئەم بنەمایە لەم خاڵانەی خوارەوەدا چڕ دەبێتەوە:

١) رێزگرتنی کەسێتیی نەوجەوان لە ماڵدا.

٢) کارکردن بۆ گەشەپێدانی کەسێتیەکەی و تەماشاکردنی وەك کەسێتییەکی بێهاوتا و دەگمەنی خاوەن توانا و حەز و ئاراستە و خولیاکان. هەروەها رەخساندنی دەرفەتی گەشەپێدانی تا ئەوپەڕی توانا.

٣) بەخشینی سەربەستیی بیرکردنەوە و گوزارشتکردن و هەڵبژاردنی جۆری کارەکەی لە سنووری بەرژەوەندیی کۆمەڵ و ئامانجە گشتییەکانی. بەم شێوەیە سەربەستیی لە ماڵدا دەبێتە هاندەری پەیدابوونی رێوشوێنی کۆمەڵایەتی، رێك وەك هاتووچووکردنی ئوتومبێلەکانە لە گۆڕەپان و شوێنێکی گشتی کە دەبێ ترافیك و تابلۆ و نیشانەی ئەوتۆی هەبێ کە

بەئاسانی ڕێگە بەگشت کەسێك پیشان بدات بە سەلامەتی و دڵنیاییەوە ڕێگەی خۆی بدۆزێتەوە، بەبێ ئەوەی سەلامەتیی خەڵکانی دیکە بخاتە مەترسییەوە.

کرۆکی سیستمی دیموکراسیی لەم چوارچێوەیەدا لەسیستمی نێو کەشی ماڵی ڕەتکەرەوە جیایە، چوونکە ئەو ماڵەی دوایی لەسەر توندوتیژی و تۆقاندن و بێبەشکردن و پشتگوێخستن بونیادنراوە. سیستمی ماڵی دیموکراسیانە لەسەر بنەمای چالاکی و جوولە و زیندوویەتی و ئەرێییبوون و کارلێك و هاوکاریی بونیادنراوە.

کەوایە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ نەوجەوانەکانمان کامە شێواز لەو دوو شێوازەی سەرەوە هەڵدەبژێرین تا پێگەیشتن و گونجانی کۆمەڵایەتی و دەروونییان بۆ دەستەبەر بکەین؟

شێوازەکانی ماڵی دیموکراسیانە نەوجەوانێك بەرهەمدەهێنی کە دەتوانێ ئەرکە قورسەکان بخاتە سەرشانی و دەستوپەنجە لەگەڵ بارە قورسەکان و ناخۆشییەکاندا نەرم بکات... نەوجەوانێکی ڕووناکبیر و بەرچاوروون بەرهەمدێنێ کە دەتوانێ هێزی دروستی هەبێت و هاوکاریی بکات و بەرگەی بەرپرسیاریەتیی بگرێت و کۆمەڵگە پێشبخات. ئەم ئامانجانەهەرگیز وەدینایەن ئەگەر لە ماڵەکانماندا کەشێکی دیموکراسیانەی دروست فەراهەم نەکەین، کەشێك کە پڕبێت لە پەیوەندیی باش و تیایدا گشت تاکەکان ژیانە کۆمەڵایەتییە خواستراوەکەیان مومارەسە بکەن.

ج) ماڵی لێبوردە

هەر ڕەفتار و بەرخوردێك کە لەسەر بنەمای لێبوردەیی بەجێ ئەنجام بدرێ، وادەکات کە گونجانی نەوجەوان بەشێوەیەکی ئاسانتر بێتەدی، چوونکە ئەم شێوازەی بەرخوردە هەستی دڵئارامیی و ئاسایشی ڕاستەقینە لە نەوجەواندا دروست دەکات و کەشێك دەڕەخسێنێ کە تیایدا دەتوانێ بەرەو سەربەخۆبوونی کەسی و ئازادیی پلەبە پلە ئاراستەی خۆی بگرێ.

بەڵام کاتێ لێبوردەیی دەبێتە ئاسانگرییەکی زیاد لەپێویست و پارێزگارییەکی زێدەڕۆیانە، ئەوا دەرەنجامەکان زۆر خراپ دەبن، لەم بارەیەوە (هاتویك) دەڵێ:(**ئەو نەوجەوانانەی کە خانەوادەکانیان زیاد لەپێویست گرنگییان پێدەدەن، ڕەفتاریان بە ڕەفتاری منداڵان دەچێت).**

ئەو نەوجەوانەی لە خانەوادەکەی خۆیدا پارێزگاری و ئاسانگرییەکی زیاد لەپێویست دەبینێ، ئەوا لە گونجانی لەگەڵ جیهانی دەرەوەدا گرفتاری تەنگوچەڵەمەی سەروو ئاسایی دەبێت. گرنگیدانی زێدەڕۆیانەی دایبابی، بەردەوام وەهای لێدەکات چاوەڕوانی ئەوە بێت خەڵك یارمەتیی بدەن و گرنگیی پێبدەن، بەردەوامیش هەوڵی ڕاکێشانی سەرنجی خەڵکی دەدات و پێیوایە کە ئەم جۆرە گرنگیدانە مافێکی ڕەوای خۆیەتی. لە دەرەوی ماڵیشدا هەوڵ دەدات چەق و سەنتەری ئەو هەڵوێستانەبێت کە گوزەریان پیادا دەکات. ئەم جۆرە نەوجەوانە لە قوتابخانەیشدا چاوەڕوانی ئەوە لە مامۆستاکانیان دەکەن ڕۆڵی باوکێکی ئاسانگیر بگێڕن. تێبینیی ئەوەیش کراوە کە ئەو کچە نەوجەوانەی بە ئاسانگیرییەکی زیاد لەپێویست ڕەفتاری لەگەڵدا کراوە، زۆری پێ قورسە لە دایبابی دابڕێت، بۆنموونە: کاتێ شوودەکات نایەوێ مێردەکەی لە دەرەوەی ئەو شارەی کە دایبابی تیایدا نیشتەجێن کارێك بۆ خۆی بدۆزێتەوە، بۆ ئەوەی بەردەوام دەستی پێیان ڕابگات و پشتیان پێببەستێ و داوای ڕاوێژیان لێبکات. زۆربەی جار ئەو جۆرە ژنە بە سەعات پەیوەندیی تەلەفونیی لەگەڵ دایکی دەکات و باس لە گرفتەکانی ڕۆژانە دەکات و لەلایەن دایکیەوە چەندان ڕێنمایی لەبارەی چۆنیەتیی بەڕێوەبردنی ماڵ و ڕەفتارکردن لەگەڵ مێردەکەی پێشکەش دەکرێت.

(د) ئەو ماڵەی دەسەڵات و کۆنترۆڵی دایباب باڵی بەسەردا کێشاوە:

ئەگەری ئەوە زۆرزۆرە کە دەسەڵات و کۆنترۆڵی دایباب نەوجەوان لە حەزی سەربەخۆیی بەدووربخاتەوە، بۆئەوەی وەك تاکێکی پێگەیشتوو لە جیهانی ئابووری و کۆمەڵایەتی پێگەی خۆی وەربگرێت. (سیمۆندز) بەوە پێناسەی دایبابە دەستبەسەرداگرەکانی کردووە کە ڕێژەیەکی زۆری بەرزەفتکردن بەسەر نەوجەواندا پیادە دەکەن و زۆر توندوتیژ و داپلۆسێنەرن و بەردەوام هەڕەشەی لێدەکەن و سەرکۆنەی دەکەن، یانیش بۆچەند ئاستێك پاڵی پێوەدەنێن کە لەگەڵ تەمەن و ڕادەی گەشەکردنەکەی ناگونجێت.

زۆربەی جار نەوجەوان هەوڵی بەرهەڵستیکردنی دەسەڵاتی بەرزەفتکارانەی دایبابی دەدات، ئەم بەرهەڵستییەش دەبێتە تێکۆشان لەپێناو هەژموون پەیداکردن لەنێوان خۆی و

باوکی. چەندان هۆکار هەن کە حوکم بەسەر ئەم کێشمەکێشە دەکەن، لەوانە: پلە و جۆری بەرزەفتکردنی کردەیی و ئەو رادە سەربەستییەی کە نەوجەوان لە رابردوودا پێی راهاتووە و پایەداریی بەرزەفتکردنەکە، هەروەها ئەوەی کە ئاراستەی بەرزەفتکردنەکە تەنها لەلایەن باوکەکەوەیە یان تەنها دایکەکە.

هەر یەك لە (رینهارد) و (فوار) ئەوەیان دەرخستووە کە سزادانی نادادوەرانە بە هۆکارێکی مەترسیداری لادانی نەوجەوان دەژمێردرێ. ئەوان لە شرۆڤەکانیان ئەوەیان روونکردووەتەوە کە لادەر و کەسانی نۆرمالیش ئەو باوکانە بە نابەجێ دەزانن کە لە منداڵەکانیان دەدەن.

هەروەها مایرز لەو بارەیەوە دەنووسێت: ئەگەر منداڵ کەوتبێتە ژێر بەرزەفتکردنەوە، لەهەمان کاتیشدا هەستی بەوەکرد کە کەسێکی پەسند و قبوڵکراوە، ئەوا دەرەنجامەکە ئەوە دەبێت کە زۆر بە دایبابییەوە دەلکێت و لەدەرەوەیماڵیشدا لەرووی پێشکەوتنی کۆمەڵایەتییەوە گرفتاری کورتهێنان دەبێت. هەروەها تێبینیی ئەوەیش کراوە کە لەئەنجامی ناجێگیری و ناسەقامگیریی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ نەوجەواندا، نەوجەوان دوو جۆر رەفتاری جیاواز دەکات: ئەگەر لەسەر بڕیارەکان رەزامەندیی دا، ئەوا ملکەچیان دەبێت، کاتێکیش بە بڕیارەکان رازی نەبوو، یاخیی دەبێت، یانیش وەك پەرچەکردار پەنا دەباتە بەر چەند رەفتارێکی دوژمنکارانە.

بەم شێوەیە دەبینین کە هۆکارەکانی بەرزەفتکردن جۆراوجۆرن، بەڵام دەرەنجامەکانیان یەك شتی چوونیەکن.

ئەو هۆكارە ژینگەییانەی كاریگەرییان بەسەر نەوجەوانەوە دەبێت:

چەندان هۆكاری جۆراوجۆری ژینگەیی هەن كە رەنگە لە خانەوادەی هەر نەوجەوانێكدا سەرهەڵبدەن و كار لە ئاست و پلەی گونجانەكەی بكەن. هەندێ لەو هۆكارانە پەیوەندییان بە كەشی باوی ماڵەوە هەیە كە ئاخۆ لەو جۆرە ماڵانەیە كەخۆشەویستی و تەبایی باڵی بەسەردا كێشاوە، یانیش لە جۆرە لەیەكترازاو و بەقرە و كێشەكانە. هەندێ هۆكاری دیكەیش هەن كە پەیوەندییان بە پایەی كۆمەڵایەتی و ئابووریی خانەوادەوە هەیە، هەروەها جگە لەم هۆكارانەیش، چەند هۆكارێكی دیكە هەن كە رۆڵێكی گرنگ لە گەشەكردندا دەگێڕن، وەك ریزبەندیی نەوجەوان لە خانەوادە و جیاوازییەكانی رەگەزی و گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوون. بۆیە پێمان باشە هەریەك لەو هۆكارانە بەجیا شەنوكەو بكەن، بۆئەوەی بزانین رادەی كاریگەریی هەریەكێكیان لەسەر دەروونی نەوجەواناندا چییە.

١) ماڵی بە قرە و لەیەكترازاو:

لەمێژە وەها پێناسەی ماڵی بە قرە و لەیەكترازاو كراوە كە خاڵی سەرەكیی نەبوونی گونجانە. چەندان هۆكار هەن كە ماڵ و خانەوادەكان هەڵدەوەشێننەوە، وەك: دەست تێكبەردان(تەلاق)، لەیەكتر دابڕان، دووركەوتنەوەیەكی زۆر لەماڵ و خانەوادە بەهۆی كارەوە، كاری دایك لە دەرەوەی ماڵ، مردنی دایك یان باوك و هتد.

لێكۆڵینەوەكانی جۆراوجۆر ئەوەیان سەلماندووە كە ئەو نەوجەوانانەی لە ماڵی بەقرە و لەیەكترازاودا دەژیێن، ئەوا لەو نەوجەوانانە زیاتر دووچاری گرفتی سۆزی و رەفتاری و تەندروستی و كۆمەڵایەتی دەبنەوە كە لەماڵی ئاساییدا دەژیێن. هەروەها ئەوەیش روونبووتەوە كە زۆربەی ئەو نەوجەوانانەی بەهۆی بەدگونجانەوە لە قوتابخانە وەدەردەنرێن، منداڵی خانەوادە لەیەكترازاوەكانن، ئەوەیش روونبووەتەوە كە ئەو منداڵانەی دایبابانیان لەیەكتر جیابوونەتەوە یان دەستیان لەیەك بەرداوە، مەیلێكی زۆریان بۆ توورەیی و گۆشەگیریی هەیە و بۆ پەسندكردنی كۆمەڵایەتیانەیش هەستیارییەكی كەمتریان هەیە و تواناییان بۆ خۆگریی كەمترە و زوو جاڕس و تەنگەتاو دەبن.

(هیل) بڕیاری لەسەر ئەوە داوە کە قڕە و کێشمەکێشی بەردەوامی نێو ماڵ، هۆی سەرەکیی تاوانکاری و کەتنی نەوجەوانە، بەتایبەت ئەگەر دایباب منداڵ بکەنە تەوەری قڕە و کێشەکانیان.

بەڕای ئێمە، ئەگەر بمانەوێ منداڵ و نەوجەوان بەشێوەیەکی ئاسایی گەشە بکەن، لەسەرمان پێویستە کەشێکی پڕ لە دڵنیایی و سۆزیی نێو جیهانی گەورەکانی دەوروبەری بسازێنین. بەڵام ئەگەر ماڵ و خانەوادە لەو جۆرە بێت کە قڕەیەکی بەردەوام باڵی بەسەردا کێشابێ، ئەوا کاریگەرییەکەی زۆر بەروونی لە کەسێتی و بەختیاریی نەوجەوانەدا بەدیاردەکەوێت، چوونکە ئەم کەشە شڵەژاو و تێکچووە نایەڵێ سۆز و خۆشەویستیی پێویستی دایبابی وەدەستبهێنێ.

٢) ڕێزبەندیی نەوجەوان لە خانەوادەدا:

منداڵانی یەك خانەوادە لەنێوان خۆیاندا کاریگەریی لەیەکتری دەکەن. ئەوەی جێگەی سەرسوڕمانیشە ئەوەیە کە کاریگەرییان بەسەر یەکتری گەلێ زۆردەبێت، ڕەنگە ئەو کاریگەرییەش لە کاریگەریی گەوران بەسەر نەوجەوانانیاندا زۆرتر بێت، چوونکە منداڵی یەك خانەوادە بەیەکەوە گەمە دەکەن و ئەو کاتەی لەگەڵ یەکتری بەسەری دەبەن، زۆر لەو کاتە پترە کە لەگەڵ گەوران بەسەری دەبەن.

زۆربەی جاریش پەیوەندیی توندوتۆڵی نێوان خوشك و برا و براکان بەگشتی دەبینین، هەرچەندە تەمەنیشیان لەیەکتری جیاوازە. کاتێکیش منداڵی نۆبەرە دەبێتە پارێزەر و چاودێر، ڕەنگە دەست لە کردەی سەربەخۆیی بچووکتر وەربدات. کاتێکیش ئەم جۆرە هەڵوێستە دێتەپێشێ، ئەوا شتێکی باو نییە تێبینیی ئەوە بکەین کە منداڵی بچووکتر ببینین دژی دەسەڵات و بەرزەفتی برای گەورەتر بوەستێتەوە بەهەمان ئەو پلەیەی کە دژی دەسەڵاتی دایبابی دەوەستێتەوە.

سەبارەت بە بابەتی ڕێزبەندیی براکان لە خانەوادەدا ئەم پرسیارانەمان ئامادە کردووە:

ئایا بەردەوام منداڵی بچووکتر زۆرتر دەپارێزرێ؟.

ئایا منداڵانی گەورەتر زیاتر قبوڵ دەکرێن یان کەمتر قبوڵ دەکرێن کاتێ منداڵی دیکە دێنە سەر دونیاوە؟

ئایا منداڵی نۆبەرە بەردەوام لە منداڵەکانی دیکە زیاتر پەسندتر و باشترە؟

ئایا پێگەی کوڕی پاشەبەرە و تاقانە چییە؟

ئایا ڕێزبەندیی تاك لەنێو خوشك و براکانیدا هۆکارێکی گرنگی پایەداری و جێگیربوونی کەسێتییەکەی و دروستکردنی شێوازی دیاریکراوی بەد گونجانە؟

پێگەی منداڵی نۆبەرە لە خانەوادەدا دەرفەتی باشی بۆ دەرەخسێنێ بۆئەوەی گەشە بکاتو توانای ڕێبەریکردنی خۆی پتر بکات، ڕەنگە خۆی بکاتە سەرۆکی خوشك و براکانیشی.

ئادلەر لە گفتوگۆیەکانی نووسیوویەتی:(لە رووی گەشەکردنی دەروونیی لەنێوان منداڵی نۆبەرە و منداڵی دووەمدا جیاوازییەکی سەرەکیی هەیە. تێبینیی ئەوە کراوە کە منداڵی نۆبەرە لەخانەوادەداپێگەیەکی تایبەتی هەیە، چوونکە کاتێ لەدایکدەبێت دەکەوێتە بەر چاودێریکردن و گرنگیپێدان، لەبەرئەوەی یەکەم منداڵی خانەوادەیە.))

بەڵام پایەی منداڵی دووەم، جێگەی ئیرەیی پێبردن نییە، چوونکە دەبینین کە بوونی منداڵی یەکەم لە خانەوادەدا کاریگەرییەکی زۆر لە منداڵی دووەم دەکات بەتایبەتیش ئەگەر جیاوازیی تەمەنیان زۆربێت، چوونکە کاتێ منداڵی دووەم نشونما دەکات و درك بە دەوروبەرەکەی خۆی دەکات، نەك هەر دایباب لە دەوروبەری خۆی دەبینێ، بەڵکو لە گۆڕەپانەکەدا برا گەورەکەیشی دەبینێ کەپێش ئەو لە دایکبووە و لەو بەهێزترە و کێشی لەشی لەو زۆرترە و جەستەیشی گەورەترە. جا هەرچەندە درککردنی منداڵی دووەم پتربوو، پتر تێبینیی ئەوە دەکات کە لە مامەڵەکردندا چووەتە پلەی دووەم و ئەم مەسەلانەشی بۆ ڕوون دەبێتەوە: ئەو گەمە و کەلوپەلانەی دەدرێتێ کە پێشتر براگەورەکەی بە نوێتی وەری گرتووە و گەمەی پێکردووە و ئێستە ئەو بە کۆنی بەکاریاندەهێنێ و هیچی ئەوتۆیان بەبەرەوە نەماوە. ئەوەی قورەکەیش خەستتر دەکات لەدایکبوونی منداڵی سێیەمە کە دەبێتە جێگەی

گرنگپێدانێکی نوێی دایباب، بێگومان بە لەدایکبوونی ئەم منداڵەیش ڕێژەی ئەو گرنگپێدانە بۆ منداڵی دووەم کەمتر دەبێتەوە کە پێشتر لەلایەن دایبابیەوە پێشکەشی دەکرا. لێرەدا دیسانەوە منداڵی دووەم لە ڕێزبەندییەکەدا دەچێتە پێگەیەکی دیکە و دەبێتە منداڵی ناوەنجی. پێگەی منداڵی ناوەنجی جێگەی ئیرەیی پێبردن نییە، چوونکە لە پێشەوە لەلایەن برای گەورەوە هێرشی دەکرێتە سەر و

لە دواوەیشدا لەلایەن خوشك یان برای بچووکتردا هێرشی دەکرێتەسەر.

بەلاَم سەبارەت بە منداڵی پاشەبەرەی نێو خانەوادە، ئەم هۆکارانە پێگەکەی دیاریدەکەن:

یەکەم: دایباب بەشێوەیەك ڕەفتاری لەگەڵ دەکەن لەو ڕەفتارە جیاوازە کە لەگەڵ منداڵەکانی دیکەی دەکەن و حەز دەکەن ماوەی منداڵییەکەی پتر درێژە بکێشێت، چوونکە دایباب ئیدی پیربوونە و ئومێدیان بۆ هێنانە دونیای منداڵی دیکە زۆر کەم بووەتەوە. دەتوانین ئەمە بە گەڕانەوەیەکی دایباب لەقەڵەم بدەین بەرەو ڕۆژەکانی گەنجیەتی. لەهەندێ دۆخی دیکەدا دەبینین منداڵی پاشەبەرە جێگەی گرنگپێدان و نازهەڵگرتنێکی زیادی دایباب یان یەکێکیانە، لێرەوە ئاگری ئیرەیی لە دەروونی خوشك و براکانیدا بڵێسە دەسێنێ. هەروەها دایباب بە زێدەڕۆیکردن لە پەروەردەکردنی منداڵی یەکەم و پشتگوێخستنی منداڵانی دیکە تۆمەتبار دەکەن.ئەم دۆخە بەسەرهاتی حەزرەتی یوسف وەبیرئێمە دەهێنێتەوە، کە بەهۆی ڕقو ئیرەیی براکانی و سۆز و خۆشەویستیی زێدەڕۆیانەی دایبابی، گرفتاری چەندان تەنگوچەڵەمە و مەترسیی بوویەوە.

هەروەها هەندێ جار وەها ڕێکدەکەوێ کە خانەوادەیەك یەك منداڵیان هەبێت، واپێدەچێ کە دەرفەتەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی بۆ ئەم منداڵە زۆر کەمبێت. شرۆڤەکردنی ڕەفتاری تاکە منداڵی خانەوادە تیشك دەخاتە سەر ئاستی کەمی شارەزاییە وەدەستهاتووەکانی، واتا ئەگەر ئەو منداڵە خوشك و برای دیکەی هەبووایە شارەزایی و ئەزموونی زیاتری وەدەستدەهێنا. چوونکە بەهۆی بەراوردکردنەوە ئەو ڕۆڵە بەدیاردەکەوێ کە کارلێکی خوشك و براکان لە خانەوادەدا لە پێکهێنانی کەسێتیان و گەشەکردنیان دەیگێڕێت. (بۆسارد)

دەستنیشانی چوار تەنگوچەڵەمەی کردووە کە رووبەڕووی تاکە منداڵی خانەوادە دەبێتەوە، نموانە: ئەو کەسانەی لە دەوروبەر نییە کە بەشدارییان لەگەڵدا بکات و گەمەیان لەگەڵدا بکات، هەروەها دەبێتە جێگەی سۆزێکی بەهێز لەلایەن دایبابەوە، رەنگە دایبابیشی لە جۆرە نیگەران و خەیاڵ شێواوەکان بن، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە جێگەی گرنگیپێدانێکی زیاد لەپێویست بێت، یانیش گەشەکردنە هەڵچوونییەکەی بە پەرژینێك دەورە بدرێ کە نەیەڵێ بەشێوەیەکی سروشتی گەشە بکات.

بەهۆی ئەو ناخۆشی و تەنگوچەڵەمانەی دووچاری تاك منداڵ دەبێتەوە، زۆربەی جار بەشێوەیەك نشونما دەکات کە بۆ گونجانی کۆمەڵایەتی یارمەتیدەری نابێت، بۆیە دەبینین زۆر کەللەڕەق و دژوار و هەستیارە و حەز بە گۆشەگیریی دەکات و دوودڵە و زۆر پشت بە دایبابی دەبەستێت. کۆی ئەم سیفەتانەیش ئاماژە بە پێگەیشتنی هەڵچوونیی ناکەن.

٣) جیاوازیی لە رەگەزدا:

لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵدا دەبینین حەزی نێرو مێیەکانیان هاوبەشە، بەپلەیەك کە وایان لێدەکات ناکۆك نەبن، کاتێکیش تەمەنیان کەمێك گەورەتر دەبێت تێبینیی لایەنەکانی جیاوازییان دەکەین، ئەم جیاوازییەش ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

١) هەستکردنی کوڕ بە بەرزەفتکردنی کچ چوونکە ئەو کوڕە، لێرەدا کچ لەهەمبەر کوڕدا هەست بە رقوکینە دەکات، لەهەمان کاتیشدا ئەو هەستەی لەلا دروست دەبێت کە پایەی ئەو نەپایەی کوڕ نزمترە.

٢) دایباب لە خانەوادەدا چەند پێوەرێکی تایبەت بە کوڕ دروستدەکەن کە لەپێوەرەکانی کچ جیاوازە، چوونکە ئەو رەفتارانەی کوڕ دەیانکات، ئەگەر کچ بیانکات رەتدەکرێتەوە. بۆیە لێرەدا ئەو ماف و ئیمتیازانە دەدەینە کوڕ کە کچ لێیان بێبەشە. ئەم مامەڵە جیاوازەی دایباب لەهەمبەر کوڕ و کچدا کاریگەریی بەسەر پەیوەندیی دوولایەنانەیان دەبێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی داگیرساندنی ئاگری ئیرەیی پێبردن لە دەروونی کچان لە هەمبەر براکانیان.

٣) رەنگــە خانــەوادە كــۆنترۆڵ و دەســەلاتی خوشــكی گــەورە بەســەر بــرا بــچووكەكانی رەتبكاتەوە، نەك هەر ئەمــە، بــەڵكو لەوانەیــە بــرا بــچووكەكان دەســەلاَت بەســەر خوشــكە گەورەكەیاندا پەیدا بكەن.

كۆی ئەم هۆكارانە گەشەكردنی كەسێتیی كچۆڵەی نەوجــەوان پەكدەخــەن و وای لێدەكــەن هەندێ جار هەست بە وەڕسبوون و تەنگەتاوی و هەنــدێ جــاری دیكــەیش هەســت بەكــەمیی بكات. گونجانی راستەقینە وەدینایــەت تــەنها لــە كەشــێكی سەربەســتانە و هەســتكردن بــە گرنگیــی خــود نــەبێ. جــا هەرچــەندە پێگــەی كۆمەلاَیەتیانــەی كــچ لــە خانــەوادە پتــەو و پایەداربێت، ئەوا گشت ئەو رۆلاَنەی ئەنجامیان دەدات لە جۆرە ئەرێییەكە دەبن. گەشــەكردنی كەسێتی بەشێوەیەكی گــشتی كردەیــەكی وابەســتە و گرێــدراوە و هــەر لەســەرەتای ژیانــەوە كاریگەر دەبێت و بەپێی هەلومەرجەكانی خانەوادە و ئەو پێگە كۆمەلاَیەتییــە پێكــدێت كــە تاك لە دەرەوە و ناوەوەی خانەوادەدا داگیریدەكات.

٤) پێگەی كۆمەلاَیەتی و ئابووری:

بۆسارد ئاماری بۆ هەندێ جیاوازیی لە ئاراستە و رەفتــاری خانــەوادەكانی چــینی بــالاَ و مامنــاوەنجی و نــزم كــردووە كــە لەهەمبــەر منــداڵ و نەوجەوانــەكانیان دەیگرنەبــەر. هــەر خانەوادەیەكی چینی بالاَ ئامانجی وەدەستهێنانی شكۆیەكی گەورەیە. زۆربــەی جــار باوكــانی ئەو خانەوادانە حەزدەكەن كوڕ ناوی خانەوادە هەڵبگرێت و كار و بەرپرسیاریەتییە فراوانەكەی خانەوادەی بخرێتە سەر شان. پێگەی كۆمەلاَیەتی لەو جۆرە نێوەندانەدا زۆر گرنگە، بۆیە كاتێ منداڵ دەگاتە تەمەنی پێگەیشتن، ئەوا خانەوادە گشت ئەو رێزو حورمەتەی پێدەبەخــشێ كــە بۆ پاراستنی پێگەی خانەوادە گرنگە، جا ئەگەر نەوجەوانەكە ئامادەیی و شایــستەیی ئــەوەی تیادا بــوو، ئــەوا دەرەنجامەكــەی ئەوەیــە بگاتــە پلەیــەكی بــەرزی پێگەیــشتنی زوورەس و سەربەخۆیی و ئازادی. لە هەندێ دۆخیشدا، ئەگەر شایستەیی و توانا و تەندروســتیی نــەبوو، ئەوا ناتوانێ بگاتە ئاستی بەرتەمایی دایبابەوە، ئەوسا دەرەنجامەكە بێ ئومێدبوونی دایباب و كێشەی نێوان باوك و كوڕی لێدەكەوێتەوە.

بەڵام لەدۆخی خانەوادەکانی چینی نزمدا، لەسەرەتادا لە سۆز و خۆشەویستییان کەم نییە، بەڵام کاتێ منداڵ زۆر دەبن، ئەوا بەرپرسیاریەتییە ئابوورییەکانیش چەند جار دەبنەوە، لێرەدا مامەڵەی دایبابان لەگەڵ منداڵان گۆڕانی بەسەردادێت. هەروەها چەند تێبینییەکی دیکەیش هەن کە لە ئاراستەکانی دایبابان لەهەمبەر منداڵانیان بەدیار دەکەوێت، چوونکە چاوەڕوانیی لە منداڵان دەکرێت وەك گەوران رەفتاربکەن و گەورەکان هەست بە جیهانی بچووکەکان ناکەن لەگەڵ ئەمەیشدا پەروەردە لەو جۆرە خانەوادانە لەسەر بنەمای ملکەچی و سزای جەستەیی دەبێت. ئەم جۆرە ئاراستانە دەرفەتی ئەوە بۆ منداڵ ساز ناکەن بەشێوەیەکی دروست و گونجاو گەشە بکەن.

بەڵام لە خانەوادەی مامناوەنجیدا، شێوازی مامەڵەکردن لەسەر بنەمای چاودێری و سانسۆری توندە، بەبێ پێڕەوکردنی سیستمێکی توندوتیژ، لەهەمان کاتیشدا بەدەگمەن نەبێ سزای جەستەیی پیادە ناکرێ، بەڵکو ئەو سزایە دەگۆڕێ بۆ سەرکۆنەکردن. تاکەکانی خانەوادەی مامناوەندیی پەنا دەبەنە بەر سانسۆری توند، نەوەك خەڵك قسەی خراپ بە منداڵەکانیان بڵێن. ئەم سانسۆرەیش بەڵگەی بێزراندنی منداڵەکانیان نییە، بەڵکو بەپێچەوانەوە منداڵەکانیان زۆر پەسندکراون.

سروشتییە کە جیاوازیی لە شیاندنی نەوجەوانان بگەڕێتەوە بۆ ئاراستە جیاوازەکانی چینە جیاوازەکانی کۆمەڵگە کە پێگەی کۆمەڵایەتی و ئابووریی خانەوادە دیاریی دەکات.

لایەنێکی دیکە هەیە کە کاریگەریی دۆخی ئابووریی خانەوادەی تیادا روونددەبێتەوە، ئەویش سیستمی ماڵ و رێککارییە ناوەکییەکانی خانەوادەیی بە رێگەیەکی ناراستەوخۆ کار لە گەشەکردن و پەیوەندیی نێوان خوشك و براکان دەکات. یەکێك لە گرنگترین ئەو رووخسارانەی کە لە خانەوادەدا بەلای نەوجەوانەوە گرنگە، ژمارە و فراوانیی ژوورەکانی ماڵە، بەتایبەتیش ئایا ژووری تایبەت بەخۆی هەیە؟ جا ئەگەر ژووری تایبەت بەخۆی هەبێت، ئایا تا چ ئاستێك تیایدا سەربەستیی رەفتارکردنی هەیە، بەو واتایەی بتوانێ بەتەنها بێت و لە چاو و چاودێریکردنی گەورانەوە بەدوور بێت. ئەم جۆرە رێککارییانە یارمەتیی

نەوجەوان دەدەن سەربەستیی خۆی هەبێت، هەروەها ئەو هەستەی لە دەرووندا دروست دەکات کە بەڕاستی ئەو سەربەستییەی وەدەستهێناوە کە حەزی پێدەکات.

هەروەها لایەنێکی دیکە هەیە کە پەیوەندیی بە دۆخی ئابوورییەوە هەیە، چوونکە ئاستی شەرمی نەوجەوان لە دایبابی هێندەیە کە ناتوانێ هاوڕێکانی بهێنێتە ماڵەوە، هەروەها ڕێگە بە هاوڕێیانی نادات چاویان پێبکەوێت. ئەمە لەهەمبەر ئەو گەنجە بچکۆلانەیش ڕاست دەردەچێت کە لە کۆلێژن و لەوە تۆقیون دایبابیان بێنە کۆلێژەکانیانەوە و چاویان بە هاوڕێکانیان بکەوێت. جا ئەگەر ئەم ڕووداوە ترسێنەرە ڕووی دا، ئەوا دەستەواژەی زۆر بێئەدەبانە لەهەمبەر دایبابانیان بەکاردەهێنن و بەهۆی چۆنیەتیی پۆشینی جلوبەرگ و ئەو ڕەفتارانەی ئەنجامی دەدەن و شێوازیی پێکەنینیان و ئەو مەسەلانەی بۆ گفتوگۆکردن هەڵیدەبژێرن، شەرمی خۆیان پیشان دەدەن.

٥) گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوون و کۆچکردن بۆ وڵاتێکی دیکە:

گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوون و کۆچکردن بۆ وڵاتێکی دیکە دیاردەیەکی گشتیی ژیانی هاوچەرخە، زۆربەی جار وەك هۆکارێکی گرنگیی گونجانی کۆمەڵایەتیانەی تاك و پەیوەندییەکانی لەگەڵ خانەوادەکەی دێتە بەرچاوان. خانەوادەکانیش بەهۆی ئاڵۆزبوونی ژیانو ژیانی خۆشتر و ڕێکخستنە حکومەتییە زۆرەکانەوە، ناچار دەبن بۆ وڵاتێکی دیکە کۆچ بکەن، لە ئەنجامی ئەمەیشدا نەوجەوان بۆ ماوەیەکی زۆر لە ماڵ و تەنانەت ئەو شارەیشدا نامێنێتەوە کە تیایدا لەدایکبووە.

ئەو نەوجەوانانەی کە لەم ڕۆژگارەدا لە خانەوادەیەکی بەردەوام جوولاودا دەژیێن، ڕووبەڕووی گرفتی دیاریکراو دەبنەوە. بۆسارد لەم بارەیەوە دەڵێت:(گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوون و زۆریی ماڵ گواستنەوە، ژیانی نەوجەوان دووچاری شڵەژان و تێکچوون دەکاتەوە و لە بەهای پەیوەستبوون بە شوێنی لەدایکبوون کەم دەکاتەوە). بۆیە ئەو نەوجەوانەی کە خانەوادەکەی زوو زوو شوێنی نیشتەجێبوونیان دەگۆڕن، ناچارە لە قوتابخانەیەك بچێتە قوتابخانەیەکی دیکە و لە ڕووی ئەکادیمییەوە بەدەست زۆر کێشەوە

دەنالێنیٚ، رەنگە بەشێوەیەکی زۆر مەترسیداریش دوابکەوێت، چوونکە مامۆستا و رێگەی وانەگوتنەوەکانیشیان دەگۆڕێت و بەردەوامیش پرۆگرامەکانی خوێندن چوونیەك نین.

هەروەها مەسەلەی هاوڕێیانی نەوجەوان و چوونە نێو کۆمەڵگەیەکی دیکە بۆ خۆی گرفتێکی دیکەیە و مانای لەدەستدانی هاوڕێیانی دێرین و پێویستیی گەڕانە بەدوای هاوڕێی نویٚ، جا زۆربەی جار تاك بۆ وەدەستهێنانی هاوڕێی نویٚ و بونیادنانی پەیوەندیی نوێی کۆمەڵایەتی، گرفتاری تەنگوچەڵەمە دەبێت. هەروەها رەنگە نەوجەوان لە قوتابخانە کۆنەکەی خۆیدا زۆر سەرکەوتوو بووبێت، بەڵام کاتیٚ دەچێتە قوتابخانەیەکی نوێوە، کەس نایناسێت و کەس گرنگیی پێنادات. لەم جۆرە دۆخانەدا نەوجەوان بەرەو خانەوادەکەی دەگەڕێتەوە و لەوێدا بەدوای رێزلێگرتن و سۆز و ئاسایشدا دەگەڕێت.

رەنگە کۆمەڵگە نوێیەکە جیاوازییەکی زۆری رۆشنبیری و کەلتووری لەگەڵ کۆمەڵگە کۆنەکەیدا هەبێت. رەنگە جیاوازی لە بیروباوەڕدا هەبێت و رێگە و شێوازی نوێش بۆ ژیان و بیرکردنەوە و کار بەرقەراربێت. هەروەها رەنگە گۆڕان لە کۆمەڵگەیەك بۆ کۆمەڵگەیەکی دیکە بریتیی بێت لە گۆڕانی ژینگەی گوند بەرەو ژینگەی شار. یان رەنگە گۆڕانی شوێنی نیشتەجێبوون بێت لەو پەڕی باشوورەوە بۆ ئەوپەڕی باکوور، یانیش بەپێچەوانەوە. هەندیٚ نەوجەوان بەهۆی گۆڕانی کەشوهەواوە دەکەونە نێو سەرسوڕمان و شڵەژان و نیگەرانی و هەندێکی دیکەشیان زۆر دوژمنکارانە دەبن. لێرەدا زۆر پێویستە یارمەتیی نەوجەوان بدرێت تاکو بەشێوەیەکی باشتر لەگەڵ کۆمەڵگە نوێیەکە بگونجێت و ببێتە بەشێکی. بەبیٚ ئەم یارمەتییە لەوانەیە نەوجەوان رووبەڕووی چەندان گرفت بێتەوە، لەهەمان کاتیشدا لەو دۆخانەدا پێویستییەکی زۆری بەوە هەیە هەست بە دڵارامی و سەقامگیری و هێمنیی هەڵچوونیی بکات.

گونجانی نەوجەوان لەگەڵ ژیانی قوتابخانەییدا

گرفتەکانی فێربوون و رەهەندەکانی:

هێندە لەمێژ نییە کە ژیان و حەزەکانی قوتابی لە قوتابخانەدا هیچ پەیوەندییەکیان بە ژیانی ماڵەوە و خانەوادەوە نەبوو. دایبابان پێیانوابوو هەر لەگەڵ چوونی منداڵانیان بۆ قوتابخانە ئیدی بەرپرسیاریەتییەکانیان لە هەمبەر منداڵانیان کۆتاییدێت و ئەرك و قورساییەکە دەکەوێتە سەرشانی ئەو مامۆستایانەی منداڵانیان پەروەردە دەکەن. لەهەمان کاتیشدا مامۆستایان دایبابی قوتابییانیان لە پرۆگرامەکانی خوێندن بەدوور دەخستەوە، تەنها لەوکاتانەدا نەبووایە کە قوتابییەك بێتوانابووایە یانیش حەزی لە خوێندن نەبوایە.

بەلاّم ئێستە، ئاراستەیەکی نوێی بەرچاو هەیە کە هەوڵی دۆزینەوەی هاوکارییەکی زۆرتری نێوان قوتابی و دایباب و مامۆستاکانی دەدات، ئەزموونی کۆبوونەوە و ئەنجوومەنەکانی دایبابان لەم بوارەدا سەرکەوتنی خۆی سەلماندووە، چوونکە لە رێگەی ئەو ئەنجوومەن و رێکخراوانەوە باوکان و دەستەی مامۆستایان ئامادە دەکات بۆئەوەی شرۆڤەی پێویستییەکانی منداڵان بکەن، بەم شێوەیە پێداویستییەکانی قوتابی و توانا و حەزەکانی بە هاوکاریی نێوان ماڵ و قوتابخانە دەبنە چەند پرسێکی شرۆڤەکراو، ئەم جۆرە پەیوەندییەی کە لەنێوان ماڵ و قوتابخانەدا بەرقەرار دەبێت، دەبێتە هۆی ئەوەی رێگە بۆ بەرپرسان خۆشبکات بەدروستی لە نەوجەوان بگەن، بۆئەوەی بتوانن لە گونجانیدا یارمەتیی بدەن، ئەمەیش وەدینەدەهات ئەگەر هەر یەکە لە مامۆستا و دایباب و قوتابی بەرەو ئاراستەی جیاواز هەنگاویان هەڵبهێنابوایە و هەریەکە و لە ئاشێك باراشیان لێبکردبایە و هەریەکە و بەجیا و بەبێ رەچاوکردنی ئەوی دیکە سەربەخۆ کاری بکردبایە.

ئاراستەگرییەکانی نەوجەوان بەرەو شارەزایی و ئەزموونەکانی قوتابخانەیی:

ئێستە کۆمەڵگە زیاتر درك بە گرفتە قوتابخانەییەکانی تایبەت بە نەوجەوانان دەکات. ئەمانەی خوارەوە چەند پرسیارێکن کە هەندێ نەوجەوان سەبارەت بە ژیانی قوتابخانەیی کردوویانە:

١) ئایا رێیتێدەچێ کچان و کوڕان ئەو قوتابخانە ناوەندییە هەڵبژێرن کە تیایدا دەخوێنن؟.

٢) ئایا نەوجەوان ناچار دەکرێ بخوێنێ لە کاتێکدا ئەو حەز دەکات کاروپیشەیەك بکات؟

٣) ئایا هەلومەرجە هاندەرەکان چین بۆ خوێندن لە ماڵدا؟

٤) ئایا واباشترە کە ئەرکێکی زۆر بخرێتە سەر شانی قوتابی، بەشێوەیەك هیچ کاتێکی دەستبەتاڵیی بۆ نەهێڵێتەوە؟

٥) باشترین ئامراز بۆ چاوخشاندنەوە بە وانەکان چین.

٦) ئایا دەکرێ کەسێك لە مادەیەکدا سەرکەوتن وەدەستبهێنێ و لە مادەیەکی دیکەدا بکەوێت؟.

٧) بۆچی هەندێ قوتابی ناتوانن لە پۆلدا بوەستن و قسە بکەن؟.

٨) زۆرترینی ئەو پرۆگرامانەی خوێندن چین کە بۆ کچ و کوڕان گونجاون؟

٩) بۆچی سەربەستیی نادرێتە قوتابیان بەئازادی ئەو وانانە هەڵبژێرن کە حەز دەکەن بیانخوێنن؟

١٠) ئایا قوتابی حەز دەکات ئەو مادانە بخوێنێ کە لەژیانی گشتیدا هیچ بەهایەکیان نییە؟

١١) قوتابی چۆن دەتوانێ لە قوتابخانەدا هاوڕێی نوێ بگرێت؟

١٢) بۆچی هەندێ قوتابی زۆر خۆشەویستن، لە کاتێکدا هەندێکی دیکەیان بەپێچەوانەوە بەرچاو نین و کەس هەستیان پێناکات؟

١٣) چۆن هەندێ مامۆستا رازی دەکرێن بەتایبەت ئەوانەی بەردەوام توورە دەبن؟

١٤) ئایا دەبێ هاورێیەتی نێوان قوتابی و مامۆستا بگاتە چ ئاستێك؟

١٥) ئایا هەندێ کات کارو پیشە کاریگەریی بەسەر سەرکەوتنی قوتابخانەییدا هەیە؟

لەمەوە تێبێنیی ئەوە دەکەین کە ئەو قوتابییەی چووەتە قۆناغی ناوەندیی، رووبەرووی چەندان گرفت و هەلۆیستی نوێ بووەتەوە، کە زۆربەی جار لێناگەرێن گونجان لەنێوان خۆی و مامۆستایان و هاوپۆلان و پرۆگرامەکانی خوێندندا دروست ببێت. گشت ئەم گرفتانە بەسەر یەك کەڵەکە دەبن و گرفتاری سەرسورمان و سەرلێتێکچوون و شڵەژانی دەکەن، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە بۆ رووبەڕووبوونەوەی گرفتەکانی ئاراستەکاری و رێنمایی و یارمەتیی پێشکەش بکرێ، هەر رێنمایی و ئاراستەکردنێکی نادروست دەبێتە هۆی ئەوەی نەوجەوانان ناچاربکات بەهەندێ بیرورِا رازیبن کە لەگەڵیان ناگونجێت و بەزۆری دەبێتە هۆی نیگەرانی و شڵەژانیان. بەپێچەوانەی ئەمەیشەوە، ئێمە بەهۆی راشکاوی و رێزگرتنی راوبۆچوونی تاك دەتوانین بگەینە نەخشە و پلانێك کە هەریەکە لە نەوجەوان و قوتابخانە و دایبابان رازیبکات.

چەند پێشنیارێك بۆ چاکترکردنی پەیوەندییەکانی قوتابخانەیی:

دەتوانین ئەو گرفتە گشتیانەی کە لەمیانی ژیانی قوتابخانەییدا رووبەڕووی نەوجەوان دەبێتەوە، لەم خاڵانەی خوارەوەدا چڕبکەینەوە:

یەکەم: هەڵبژاردنی قوتابخانە و کۆلێژی گونجاو.

دووەم: گەشەپێدانی خوو ونەریتی چاکی قوتابخانەیی و خوێندن.

سێیەم: پرۆگرامەکانی خوێندن.

چوارەم: چالاکیی کۆمەڵایەتی لە قوتابخانەدا.

پێنجەم: پەیوەندیی مامۆستا بە قوتابیانی.

شەشەم: هۆکارەکانی سەرکەوتن لە خوێندندا.

یەکەم: هەڵبژاردنی قوتابخانە و کۆلێژ:

هەڵبژاردنی قوتابی بۆ جۆری خوێندنەکەی (خوێندنی ئامادەیی گشتی یان بازرگانی و پیشەسازی و کشتوکاڵ)، یان هەڵبژاردنی کۆلێژ و پەیمانگەی باڵا کە تیایدا دەخوێنێت بۆئەوەی ئاستێکی باشی تیادا وەدەستبهێنێت، لە زۆربەی دۆخەکاندا دەکەوێتە بەر حەزی دایبابان لەلایەك و هەروەها ئەو بنەما و رێکخستنانەی کە دەسەلأتەکانی فێرکردن لەلایەکی دیکەوە دەیسەپێنن، بەبێ ئەوەی رەچاوی حەز و خولیا و ئاراستەگرییەکانی کچان و کوڕان بکەن. رێژەیەکی زۆری قوتابیان نەیانتوانیوە خۆیان بۆ بوارێکی دیاریکراوی پیشەیی ئامادەبکەن کە لەگەڵ توانا و حەزەکانیان بگونجێت، ئینجا یان بەهۆی ئەو کۆتوبەندانەیە کە دەسەلأتی فێرکاریی دەیسەپێنێ، یانیش بەهۆی ئەوەیە کە هەندێ کۆلێژ لەرووی کۆمەلأیەتی و مادی حەزی دایباب رادەکێشێن بۆ ئەوەی منداڵەکانیان هان بدەن و فەرمانیان بەسەردا بکەن تیایدا بخوێنن. رێژەیەکی کەمی قوتابیان دەتوانن بە یارمەتیی دایباب ئەو بوارەی خوێندن هەڵبژێرن کە خۆیان حەزی لێدەکەن، وەك: (کۆلیژی پزیشکی، ئەندازیاری، یاسا، کارگێڕی و ژمێریاری و هتد).

پێمانوایە کە سەربەستیی هەڵبژاردنی جۆری خوێندن، هۆکارێکی گرنگی دەستەبەرکردنی سەرکەوتنی نەوجەوانە، چوونکە ئەو جۆرە سەرکەوتنە لە شکستی ژیانی خوێندن و کرداریدا بەدووری دەخاتەوە و بەمەیش گونجانێکی دروستی بۆ وەدیدەهێنێ.

کاتێ باس لە سەربەستیی هەڵبژاردن دەکەین، مەبەستمان ئەوە نییە کە بەبێ هیچ ئاراستەکردن و رێنماییکردنێکی پەروەدەیی و پیشەیی پشت لە قوتابی بکەین. کردەی ئاراستە و رێنماییکردن لە ئێستەدا بووەتە پرسێکی زۆرگرنگ، بریتییە لەو یارمەتییەی کە رێنماییکار دەیبەخشێتە ئەو کەسەی کە پێویستی بە یارمەتییە، بۆئەوەی لەو زەمینە و رەهەندەدا گەشەبکات کە بیکاتە هاوولأتییەکی سەرکەوتوو و توانای هەبێ خودی خۆی لە بوارەکانی خوێندن و پیشەییدا بسەلمێنێ و بە ئاستێك لەگەڵیدا بگونجێت کە هەستی رەزامەندی و بەختیاریی بۆ دروستبکات.

دەتوانین بڵێین کە ئەرکی ڕێنماییکار یارمەتیدانی تاکە بۆ شرۆڤەکردن و شیکردنەوەی گرفتە پەروەردەیی و پیشەییەکانی، هەروەها بتوانێ ئەو زانیاریانە کۆبکاتەوە کە پەیوەندییان بەو گرفتەوە هەیە، جا ئەگەر ئەم زانیاریانە پەیوەندییان بە خودی قوتابیەکەوە هەبێت، یان بە جیهانی دەوروبەری. دواتریش دەبێ بۆ ئەنجامدانی کردەی ڕێکخستن و پێشکەشکردنی ئەو زانیاریانە و بیرکردنەوە لە چارەسەری جیاجیای گرفتەکانەوە یارمەتیی بدرێت. ئەوسا مافی هەڵبژاردنی ئەو چارەسەرەی پێدەبەخشرێت کە خۆی پێیوایە بۆ هەلومەرجی گونجاوە و لەگەڵ ئەو ڕاستیانەیش دەگونجێی کە پێیانگەیشتووە. ڕەنگە دواتر ئەوە ڕووبدات کە تاك پێیوابێت زۆر پێویستە چاوێك بەو چارەسەردا بخشێنێتەوە کە بۆخۆی بە پەسندی زانیوە و بیگۆڕێت و دەستکاریی بکات. لێرەشدا دەبێ تاك هەست بەوە بکات کە ڕێنماییکار ئامادەیە یارمەتیی بدات بۆ سەر لەنوێ چاوخشاندنەوە سەبارەت بەو چارەسەرەی کە پێشتر پێی وابووە بۆ هەڵوێست و دۆخەکەی گونجاوە. چوونکە ئەرکی ڕێنماییکار دەکرێ لەوەدا چڕ بکرێتەوە کە بەرچاوڕوونی و ڕوونکردنەوەی بەردەمی قوتابییەکەیە لەهەمبەر ئەو گرفتەی دووچاری بووە، دواتریش دەبێ ڕێگەی بۆ ڕۆشنبکاتەوە کە خۆی بتوانێ هەندێ چارەسەری ئەوتۆ هەڵبژێرێ کە دواتر بتوانێ دەستکارییان بکات.

ئەمەیش ئەم داوکارییانە بەسەر ڕێنماکاردا دەسەپێنێ:

١) یارمەتیدانی قوتابی بۆئەوەی توانا ئەقڵییەکان و حەزە پیشەیی و خوێندنییەکان و تایبەتمەندییە کەسییەکانی هەڵسەنگێنێ.

٢) یارمەتیدانی قوتابی بۆ زانینی ئەو توانا پەروەردەییانەی بۆی ڕەخساوە.

٣) هەڵبژاردنی ئەو قوتابخانە و کۆلێژ و پەیمانگەیانەی لەگەڵ هەڵبژاردنی بواری خوێندنەکەی دەگونجێت.

بەڵام ئەگەر ئەو بنەمایەی کە قوتابی بەهۆیەوە قوتابخانە و کۆلێژ و پەیمانگەی هەڵدەبژێرێت، چەند هۆکارێکی وەك: دابەشکردنی قوتابیان بەسەر کۆلێژەکان بەپێی کۆمەڵە و حەزی دایباب و ڕێز وبەهاو ناوبانگی جۆرێکی دیاریکراوی هەندێ کۆلێژی بەسەردا

زاڵبێت(هەروەك لە ئێستەدا روودەدات)ئەوا ئەم جۆرە بەرنامە بێکەڵك و ئاراستە نەگونجاوە مەترسییەکی گەورەی بەسەر دروونددروستی و ئاستیی گشتیی بەرهەمی وڵاتدا دەبێت.

ئەگەر خوازیاری ئەوەبین کە نەوجەوانەکانمان بەشێوەیەکی دروست بگونجێن، لەسەرمان پێویستە بەزۆرەملێ و بەشێوەیەکی هەڕەمەکیانە نەیاننێرینە کۆلێژ و پەیمانگەیەك کە خۆیان حەزی لێناکەن، هەروەها نابێ بەپێی حەزی خۆمان و پایەیەکی کۆمەڵایەتیی دیاریکراوەوە بڕیار و حەزەکانی خۆمانیان بەسەردا بسەپێنین و رەوانەی شوێنێکیان بکەین کە بەهیچ جۆرێك حەزی لێناکەن. دەبێ ئاراستە و رێنماییەکانمان بۆ نەوجەوان سەبارەت بە جۆری ئەو خوێندنەبێت کە لەگەڵ توانا گشتی و ئامادەییە تایبەتەکانی دەگونجێت. جا ئەگەر دەرفەتی ئەم جۆرە خوێندنەیان بۆ رەخسا سەرکەوتنیان دەبێتە شتێکی خۆکارانە (ئۆتۆماتیکی).

دووەم: گەشەپێدانی خوونەریتە دروستەکانی خوێندن:

زۆربەی قوتابیان گرفتاری چەند گرفتێکی تایبەت بە بواری خوێندن دەبنەوە، لەوانە: شوێنی وانەخوێندن، دابەشکردنی کاتەکانی چاوخشاندنەوە بە وانەکان، دژبوونی خوێندنەوە لەگەڵ حەزی چالاکی نواندنی کۆمەڵایەتیانە، تێگەیشتن لە پرۆگرامەکانی خوێندن، بەهای وەزیفیی مادەکانی خوێندن.

نەوجەوانی بەختیار ئەو کەسەیە کە دەرفەتی بوونی ژوورێکی تایبەت بە خۆی بۆ دەڕەخسێ کە بەتەنیا و لە کەشێکی ئارامی دوور لە ئەرکەکانی نێو ماڵ بتوانێ وانەکانی بخوێنێتەوە.

هەرچەندە دەبێ کچان و کوڕانی نەوجەوان بەشی خۆیان لە بەرپرسیاریەتییەکانی خانەوادەیی جێبەجی بکەن، بەڵام دەبێ ئەو بەرپرسیاریەتیانە بەشێوەیەك دیاری بکرێن کە لەگەڵ کاتی خوێندن تێکەڵ نەبن. لەلایەکی دیکەیشەوە دەبێ لەکاتی خوێندنیشدا ماوەماوە بحەسێنەوە و خۆیان خاوبکەنەوە و چالاکییەکانی کۆمەڵایەتیی ئەنجام بدەن. لەبەرئەوە،

لەسەر دایبابان پێویستە لەگەڵ منداڵانی نەوجەوانیان خشتەیەك بۆ كاتی خوێندن و لایەنەكانی چالاكییەكانی كۆمەڵایەتی دابنێن، ئەمە نموونەیەكی ئەو جۆرە خشتەیەیە:

لەكاتژمێر	تاكاتژمێر	
٣,٣٠	٤,٣٠	گەڕانەوەلە قوتابخانە. سەرگەرمییەك.
٤,٣٠	٥,١٥	خوێندنەوەی وانەیەك.
٥,١٥	٦,٠٠	خوێندنەوەی وانەیەكی دیكە.
٦,٠٠	٧,٣٠	خواردنی خۆراكی ئێوارە. حەسانەوە.
٧,٣٠	٨,١٥	خوێندنەوەی وانەی سێیەم.
٨,١٥	٨,٣٠	حەسانەوە.بەشداریكردن لە گفتوگۆی خانەوادە- تەماشاكردنی تەلەفزیۆن.
٨,٣٠	٩,١٥	خوێندنەوەی وانەی چوارەم.
٩,١٥	٩,٤٥	ئامادەكردنی كتێب و ئامرازەكان بۆ ڕۆژی داهاتوو.

ئەم خشتەیە دەرفەتی ئەوە بۆ قوتابی دەڕەخسێنێ وانەكانی بەشێوەیەك بخوێنێتەوە كە دووچاری ماندوویەتی و بێزاربوونی نەكات، هەروەها دەرفەتی حەسانەوە و سەرگەرمی و بەشداریكردنی بۆ دەڕەخسێنێ تا لەگەڵ خانەوادەكەیدا گفتوگۆبكات و كاری ناوماڵیش ڕاپەڕێنێ. ئەم خشتەیە بەهایەكی دیكەیشی هەیە كە نایەڵێ قوتابی كاتێكی زۆر لە چالاكیی وەرزشی و كۆمەڵایەتیدا بەفیڕۆبدات كە ببێتە هۆی پشتگوێخستنی وانەكانی. بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا دەبێ ئاماژە بەوە بدەین كە زۆر هەڵەیە قوتابی لە چالاكیی وەرزشی و كۆمەڵایەتیی بێبەش بكرێت، بۆیە دەبێ پلانێكی دیكەی بۆ دابنرێ دەرفەتی ئەنجامدانی ئەو چالاكییانەی بۆ بڕەخسێنێ كە زۆر حەزیان لێدەكات، لەمەیشدا دەبێ هەلومەرجی وانەكانی لەبەرچاو بگیرێت.

لەلایەكی دیكەوە، ئەركی مامۆستایە بەشێوەیەكی تاكەكەسی ڕێنمایی قوتابیان بكات و باشترین ڕێگەی وانەخوێندنەوەیان بخاتە بەردەست. هەروەها ئەركێكی دیكە هەیە كە دەكەوێتە سەرشانی دایباب كە دەبێ هانی منداڵەكانیان بدەن ئەو شتانەی خوێندوویانەتەوە

لە قوتابخانە پیادەی بکەن، بۆنموونە: ئەگەر کچێك ماڵداری بخوێنێتەوە دەبێ هان بـدرێ کـە هەندێ جار ژەمە خۆراك بۆ خانەوادە ئامادە بکات، هەروەها ئەو کەسەی کە لـە میکانیـك دەخوێنێ دەبێ دەرفەتی چاککردنەوەی کەلوپەلەکانی ماڵەوەی بۆ بڕەخسێنرێ، هەروەها ئـەو کچەی کە لە بواری دیزاینی جلوبەرگدا دەخوێنێ، دەبێ لە دوورین و دیزاینکردنـی پۆشـاکی دایك و خوشکەکانیدا بەشداری بکات.ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەوجەوان هەسـت بـە گرنگیی خۆی بکات، بەڵام لەوکاتەی کە دەیەوێ شارەزاییەکانی قوتابخانەیی لە ماڵەوە پیادە بکات، کەچی ڕێگەی لێبگیرێت ئەوا بێئومێد دەبێت و گومـان لـە تواناکـانی خـۆی پەیـدا دەکات.

سێیەم: گرنگیی پرۆگرامەکانی خوێندن لە گەشەکردن و ئامادەکردنی نەوجەواندا:

دەبێ پرۆگرامەکانی خوێندنی قوتابخانەی ناوەندی و دواناوەندی هەمەڕەنگ بن، بۆ ئـەوەی دەرفەت بۆ گشت تاکێك بڕەخسێنێ بەشێوەیەکی تەواو ئامادە بێـت و ببێتـە هاووڵاتییـەکی باش و بەسوود. هەروەها دەبێ پرۆگرامەکانی خوێندن لەگەڵ حەز و توانـای گـشت قوتابیـان بگونجێت و گشت ئەو هۆکارانەی تیادابێت کە بۆ چۆنیەتی ڕەفتارکردن لە لایەنەکانی چالاکیی ژیانی ڕۆژانە یارمەتیی قوتابیان دەدات.

- ئاراستەی ئەم ڕۆژگارە بـەرەو ڕێبـاز و بەرنامـەی شـارەزایی دەچـێت کـە یارمـەتیی پرۆگرامە خوێندراوەکان دەدات شارەزایی ببەخشنە قوتابی. ئـەم جـۆرە پرۆگرامـە ئامـانجی ئامادەکردن و شیاندنی قوتابیانە بۆ ڕێگـەکانی ژیـانکردن و چـالاکیی دەرەکـی، جـا ئەگـەر بچێتە قۆناغی خوێندنی زانکـۆیی، یـانیش بـۆ وەدەسـتهێنانی بـژێویی ژیـانی لـە قۆنـاغی ئامادەییەوە واز لـە خوێنـدن بهێنـێ، ئـەم جـۆرە پرۆگرامـە یارمـەتیی قوتـابی دەدات بـۆ پێکهێنـانی کۆمـەڵێك خـوو و نـەریت و ئاراسـتە و جۆرەکـانی مەعریفـە کـە لـەکاتی لەئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتییەکاندا سەرکەوتنی بۆ دەستەبەر دەکەن.

پرۆگرامی گونجاو و دیراسەکراو لەسەر بنەمای پەروەردەیی و دەروونی، دەبێتە گەورەترین یارمەتیدەر و پاڵپشتی قوتابی بۆ بیرکردنەوە لە سەربەخۆیی و پراوەکردن لەسەر بەرزەفتکردنی هەستوسۆزەکانی و بەرگەگرتنی بەرپرسیاریەتییەکان وەك تاکێکی هاوپشك لە بونیادنانی کۆمەڵەدا.

چوارەم: چالاکیی کۆمەڵایەتیانە لە قوتابخانەدا:

زۆربەی جار قوتابیی نوێی قوتابخانەکانی ناوەندی و دواناوەندی لە رووبەڕووبوونەوەی هاوپۆلە نوێیەکانی ژینگە نوێیەکەیدا دووچاری ترس و سام دەبێت، بۆیە قوتابخانەکان لە ئێستەدا هەوڵ دەدەن ئەم هەستکردنە نەهێڵن و ئەوپەڕی دەرفەت بۆ قوتابی دەڕەخسێنن کە بتوانێ لەگەڵ ژینگە نوێیەکەی قوتابخانەکەدا خۆی بگونجێنێ، ئەمەش بە رێکخستنی گەشتو سەیران و بەشدارییپێکردنی قوتابیان لەو کۆڕانەدا دێتەدی کە قوتابخانە رێکیان دەخاتو لەسەر سیستمەکانی قوتابخانە رایاندەهێنێ.

لە تەك رۆڵی قوتابخانەیشدا، دەبێ قوتابیش بۆ بەشداریکردن لەگەڵ کۆمەڵە نوێیەکانی قوتابخانە لەلایەن خۆیەوە هەوڵێك بدات و خۆی لەگەڵیاندا بگونجێنێت. هاوڕێیەتی لە قوتابخانەدا لەسەر بنەمای وێکچوونی حەز و شارەزاییەکانەوە بونیاد دەنرێت. هەروەها یانەکانی قوتابخانەییش رۆڵێکی گرنگ لە دروستکردنی ئەو هاوڕێیەتییانە دەگێڕن، چوونکە لە رێگەی بەشداریکردن لە یانەکاندا قوتابی فێردەبێت چۆن بژیێت و چۆن لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا رەفتار بکات، جا ئەگەر بەشداریکردنی لەگەڵ یانەکاندا رەتکردەوە، مانای ئەوەیە کە لەخەڵك دەترسێت، یانیش لەگەڵ ژینگەی قوتابخانەدا ناگونجێت.

رەنگە دایبابانیش بە رێگەیەکی ناراستەوخۆ بەشداری لە دروستکردنی هاوڕێیەتییەکانی قوتابخانەدا بکەن، ئەمەیش بەهۆی رێگەدان بە منداڵەکانیان بۆ هاموشۆکردن لەگەڵ

قوتابیانی دیکە. ئەو قوتابییەی لە ژینگەیەکدا پەروەردە بوویێت کە لەسەر بنەمای هاوکاریو لێبوردەیی، هاندەری دورستکردنی پەیوەندییەکانی کۆمەلایەتی بێت، لە وەدەستهێنانی خۆشەویستیی خەلکانی دیکە هیچ زەحمەتییەك ناکەوێتە پێشی. بەپێچەوانەی ئەو قوتابییەی کە ماڵەوە بەتەواوی بەرزەفتیانکردووە و ناتوانێ لە میانی پەیوەندییەکانی لەگەڵ خەلکانی دیکەدا — ئەگەر حەز بە هاوڕێیەتیان بکات— حەزەکانی خۆی بخاتە واری کرداریەوە.

هەندێ دایباب هەن لووتبەرزی و دەمارگیری لە دەروونی منداڵەکانیاندا دەچێنن، ئەمەیش وایان لێدەکات نەتوانن خۆشەویستیی خەلکانی دیکە وەدەستبهێنن. ئەم جۆرە دایبابانە پێیانوایە کە پۆشاکی جوان و شیکپۆشی و کەشوفش لەگەڵ پارەی زۆر بەسە بۆئەوەی خۆشەویستی خەلکان بەرەو منداڵانیان رابکێشن، بەلام لەگەڵ ئەمەیشدا هەستدەکەن کە لەتەك ئەم دیمەنانەی دەرەوەدا ئەگەر سیفەتی وەك خاکەڕایی و لێبوردەیی نەبێت، ئەوا دیمەنی بە کەشوفشی دەرەوە دەبێتە هۆیەك بۆ دروستبوونی رقوکینە و بێزراندن و گومانبردنی خەلك لەهەمبەر منداڵەکانیان.

مامۆستا رۆڵێکی گرنگ لە سازکردنی کەشی کۆمەلایەتیانەی قوتابخانەدا دەگێڕێت، ئەمەیش بە خولقاندنی کەشێکی پڕ لە دۆستایەتی و پەیوەندیی قووڵ و هاوکاریی ویژدانیی نێوان قوتابیاندا دەبێت کە بەجوانترین شێوە نوێنەرایەتیی کۆمەلگەیەکی زیندوو دەکەن. ئەو بنەمایەی کە دەبێتە هۆی وەدیهێنانی ئەو ئامانجە، کارکردنە بۆ تێرکردنی پێداویستییە کۆمەلایەتییەکانی قوتابیان. چوونکە قوتابیان پێویستیان بەوە هەیە لەلایەن هاوڕێ و هاوتاکانیان و گەورانەوە پەسندبکرێن و رەزامەندییان وەدەستبهێنن. هەروەها پێویستیان بەوە هەیە هەست بە گرنگیی خۆیان و بەرز ڕاگرتنی کارەکانیان بکەن. هەروەها پێویستیان بەوەیش هەیە کە هەستبکەن بەشێکن لەو کۆمەڵەیەی کە تیایدا ئەندامن. هەر

ڕێکخستنێکی کۆمەڵایەتیانە نکۆڵیی لەو پێویستیانە بکات، دەبێتە هۆی ئەوەی بێنەوایی و بەدگونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بسازێنێ. دەتوانین بەم هۆکار و شێوازانەی خوارەوە گەشەکردنی کۆمەڵایەتیانەی قوتابیان وەدیبهێنین:

١) بەشداریکردن لە یانەکانی قوتابخانەیی:

دەبێ نەوجەوانان هانبدرێن کە بەشداریی لە یانەکاندا بکەن بەشێوەیەك گشت قوتابییەك ببێتە ئەندامی یانەکە و ڕۆڵێکی تیادا هەبێت. لەراستیدا ژیانی کۆمەڵایەتیانەی نێو قوتابخانە بەشێوەیەکی روونتر لە دەرەوەی ژوورەکانی قوتابخانەدا دەچێتە واری کردارییەوە. هەروەها دەبێ چەند ڕێنماکارێك سەرپەرشتیی ئەو یانانە بکەن کە لە نەوجەوان و پێداویستییەکانیان تێبگەن. ڕەنگە ئەو قوتابیەی حەز ناکات بەشداریی لە یانەکاندا بکات، یەکەم کەسێك بێت کە پێویستی بەو جۆرە چالاکییانە هەبێت. لەبەرئەوە دەبێ لەرێگەی بەشداریکردن لە یانەی قوتابخانەییدا گرنگییەکی تایبەت بەو جۆرە قوتابییە بدرێت و یارمەتیی بدرێت بۆئەوەی بچێتە ریزی ژیانی کۆمەڵایەتیانەی قوتابخانەوە. چوونکە دەبێ نەوجەوان فێری ئەوەبێت لەگەڵ خەڵکانی دیکە بژییێت. جا ئەگەر ڕەتیکردەوە بەشداری لە یانەدا بکات، ئەوا مانای ئەوەیە لەخەڵك دەترسێت و لەگەڵ ژینگەی قوتابخانەدا ناگونجێت.

یانەی قوتابخانەیی بە یەکێك لە جۆرەکانی چالاکیی کۆمەڵایەتییانەی قوتابخانە دادەنرێت و یەکێکە لەو هۆکارانەی کە قوتابخانە بۆ وەدیهێنانی شیاندنی کۆمەڵایەتیانەی قوتابی پشتی پێدەبەستێت، چوونکە کەشێکی گونجاو بۆ ئەنجامدانی چالاکییەکی سەربەستانەی کاتەکانی دەستبەتاڵیی نێو وانەکان دەڕەخسێنێ، هەروەها دەرفەتی بەشداریکردنی بەکۆمەڵی قوتابیان لە لایەنە جۆربەجۆرەکانی چالاکی وەك مۆزیك و خوێندنەوە و گەمەکان بەگشتی دەڕەخسێنێ، جگە لەمەیش سەنتەری کۆکردنەوەی ئەنجوومەن و لیژنەکانی قوتابخانەییە.

٢) کۆمەڵە هەروەزییەکانی قوتابخانە:

قوتابخانە گرنگیی بە دامەزراندنی ئەو کۆمەڵە هەرەوەزییانــە دەدات و قوتــابی بەشـێوەك بەشداریی تیادا دەکات کە دەبێتە هۆی شـیاندن و ڕاهێنانیــان لەســەر هاوکــاری و پاڵپــشتی بزاڤی هەروەزی و هاوکاریش دەکاتــە یــەکێك لــە پایــەکانی ســەرەکیی ئامــانجی کۆمەڵگــە، بەمەیش ئامانجی سەرەکیی کۆمەڵەی هەرەوەزیی قوتابخانەیی بریتیــی دەبێــت لــە شــیاندن و پێگەیاندنی نەوەیەکی باوەڕدار بە هەرەوەزیی کۆمەڵایەتی و ئابووری.

هاوکاری و هەرەوەزیی نێو قوتابخانە چەندان دەرەنجامی پەروەردەیی بۆ پێکهێنــانی خــووی باشی قوتابیان وەدیدەهێنێ و ڕەفتاری دروستی بەکۆمەڵیش ئاراستە دەکات و زەمینــەش بــۆ ئەوە دەڕەخسێنی کە قوتابیان لــە پێکهێنــانی پەیوەندییــەکانی کۆمەلایــەتی و شــارەزایی و زانیاریی نوێی پەیوەنددار بە چــالاکیی کۆمەلایــەتی، شــارەزایی نــوێ وەدەســتبهێنن. جگــە لەمەیش چەندان تایبەتمەندی و ئاراستەی دروست وەدەستدەهێنێ کە یارمەتیدەرێکی گەورەی دروستکردنی هاولاتییەکی باش و چاکەکارە.

٣) کۆمەڵەکانی ڕاژەی گشتیی قوتابخانەیی:

گرنگترین لایەنی بزاڤــی کۆمەلایەتیانــەی بەکۆمــەڵی قوتابخانــەیی، ئاراســتە و خولیــای قوتابخانــەی نوێیــە بــۆ دامەزرانــدنی کۆمەڵــەی ڕاژەی گــشتیی قوتابخانــەیی کــە ئامــانجی ڕەخساندنی هەلومەرجی گونجاوە بۆ شیاندن و پێگەیانــدنی قوتابیــان بەشــێوەیەکی دروســت. هەروەها بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانیان لەهەمبەر خزمــەتکردنی قوتابخانەکــەیان رایانــدەهێنێ، ئەمەیش بەهۆی بەشداریکردنیان لە هۆبەکانی چالاکییەکانی پیشەیی وەك (هۆبەی کارەبــا و میکانیکی و دارتاشی و هتد) کە قوتابیان تیادا بەشداریی لە بەرهەمهێنانی ئەو کەلوپــەل و ئامرازە سادانە دەکەن کە قوتابخانە پێویستی پێیان هەیە. ئەم کۆمەلانە یارمــەتیی قوتــابیی دەدەن بۆئەوەی چەند کارامەیی و ئاراستەی دروست بــۆ ئەنجامــدانی ئــەرکی ڕاژەی گــشتیی ناوەخۆیی لە ژینگەکەیان و هەروەها لە خزمەتی نەتەوەیی نێو کۆمەڵگەکەیان وەدەستبهێنن.

پێنجەم : پەیوەندیی نێوان مامۆستا و نەوجەوان

پەیوەندییەکانی مرۆیی (پەیوەندییەکانی نێوان مامۆستا و قوتابی)

پەیوەندیی نێوان مامۆستا و قوتابیان بە ئاستێکی ئەوتۆ رۆڵێکی گرنگ لە بونیادنانی کەسێتیان دەگێڕێت کە دەتوانین بە پردی پەڕینەوە بەرەو سەرکەوتن و شکستی هەڵوێستی فێرکردنی دابنێین. لەبەرئەوە زانستی دەروونددروستیی سوورە لەسەرئەوەی کە هەندێ هۆکار بخاتە نێو مەسەلەکەوە کە لە دیمەنی دەرەوەیاندا بە کەمبایەخ لەقەڵەم دەدرێن، بەڵام لەراستیدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە پەیوەندیی نێوان مامۆستا و قوتابیانی پەیوەندیەکی دروست و ساغ بێت.

قوتابیانی بچکۆڵە وەك ئەو ئاوێنەیەن کە دۆخی میزاجی و توانا و ئامادەییە هەڵچوونییەکانی مامۆستایانی تیادا رەنگدەداتەوە، جا ئەگەر مامۆستا روویەکی خۆش و دەمبەخەندە و گاڵتەوگەپی هەبوو و بە ئامێزی کراوەوە باوەشی بۆ ژیان کردبێتەوە، ئەوا قوتابییەکانیشی رووخۆشی و شادومانی و دۆستایەتیی گونجانی بۆ بەدیاردەخەن. بەڵام ئەگەر مامۆستا بەردەوام دڵتەنگی و تەنگەتاوی و بێزاری و خێرا هەڵچوونی پێ نیشاندان، ئەوا تەنها ئەو رەفتارانە لە قوتابییەکانی دەبینێت کە پێی نیشانداون. هەروەها ئەو مامۆستایەی کە دەروونی شڵەژاوە و لایەنی هەڵچوونیی لە کەسێتییەکەیدا تێکچووە، تەنها چەند قوتابییەك بەرهەمدێنی کە لەرووی هەڵچوونییەوە شڵەژاون و لەرووی میزاجەوەش گرفتاری لادان بوون. چوونکە ئەو مامۆستایەی حەزێکی زۆری لە دەربڕینی هەستی دوژمنایەتی و بەرزەفتکردنە، ئەوا قوتابییەکانی ناچار دەبن کەسانی ترسنۆك بن و حەز بە پاشەکشەکردن بکەن و زۆرجاریش هەندێکیان وەك مامۆستاکەیان حەز بە دەرخستنی هەستی دوژمنایەتی دەکەن، بە دژایەتیکردنی هاوڕێیەکانیان دەیانەوێ کەللەبەرێك بۆ ئەم حەزەی خۆیان بدۆزنەوە، نەك هەر ئەمە بەڵکو توندوتیژیی نواندن لەگەڵ خەڵکان دەبێتە ئامرازی رەفتارکردن لەگەڵ کۆی خەڵك. هەروەها تێبینیی ئەوەیش کراوە کە ئەو مامۆستایەی بە چاوێکی کەم تەماشای قوتابییەکانی دەکات و بە بێزراندنەوە رەفتاریان لەگەڵدا دەکات، ناچاریان دەکات رێگەی

گرێکـردن و درۆ و فێـڵ بگرنەبـەر،بۆئـەوەی بتـوانن رووبـەڕووی داواکارییـە نادادپـەروەر و ستەمکارەکانی مامۆستاکەیان ببنەوە.

پەیوەندیی نێوان مامۆستا و قوتابیانی شتێکی هـەروا ئاسـان و سـادە نییـە، کۆمـەڵێك هۆکاری ئاڵۆزیش دەستنیشانی دەکەن و دێنە ناوەیەوە، چوونکە رەنگە قوتابی بە مامۆستا و پەیوەندییەکانی لەگەڵ دایبابی کاریگەربێت، بەو مانایەی کە ئەو پەیوەندییـەی بـە دایبـابی دەبەستێتەوە ئەگەر پەیوەندییەکی رێزدارانە بێت، ئـەوا رێـز لـە مامۆستاکەیـشی دەگرێـت، ئەگەر پەیوەندییەکەیشی لەگەڵ دایبابی خراپ بێت، ئەوا لەهەمبەر مامۆستاکەیـشی خـراپ دەبێت. هەروەها رەنگـە بۆچـوونی منـداڵ لەهەمبـەر قوتابخانـە و مامۆسـتاکانی بەگـشتی بەبۆچوونی دایباب و کۆمەڵگەکەی کاریگەر بێت، چوونکە ئەم تێڕوانینە ئاسـتی رێزگـرتن و رێزنـەگرتنی قوتـابی لەهەمبـەر مامۆسـتاکانی دیاریـدەکات. هـەروەها مامۆسـتایش بـە هەلومەرجـەکانی دەرەوەی قوتابخانـە کاریگـەر دەبێـت، بـەوەیش کاریگـەردەبێت کـە ئایـا هاوسـەرگیریی کـردووە یـان نـا، منـداڵی هەیـە یـان نـا، هـەروەها رەنگـە مامۆسـتا لەپەیوەندییەکانی بـە قوتابیـەکانی بـە پەیوەنـدیی خـۆی لەگـەل مامۆسـتایانی سـەردەمی منداڵیو پەیوەندیی لەگەڵ دایبابی کاریگەربێت

مامۆستا جێگرەوەی باوکە:

منداڵ لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنیدا بەهۆی ئـەو کۆتوبەنـد و یاسـایانەی کـە لەلایـەن دایبایـەوە بەسەریدادەسـەپێ و زۆرجـاریش جـۆرە توندوتیژییەکیـشی لەگەڵدایـە، بەچـەند تاقیکردنەوەیەکی دوژمنکارانەدا گوزەر دەکات. ئەم هەستوسۆزە دوژمنکارانەیەی کە منـداڵ رووبەڕووی دایبابی دەکردەوە، دواتـر بـەرەو چـەند کەسـێکی دیکـەی ئاراسـتە دەکـات کـە کارێکیان پێ سپێردراوە وەك کە بە سروشتی کاری دایبابیەتی دەچـێت. بۆیـە مامۆسـتایان دەبینن کە لەلایەن منداڵانەوە هـەمان ئـەو هەڵوێـستانەیان رووبەڕووکراوەتـەوە، کـە پێـشتر رووبەڕووی دایبابی خۆی دەکردەوە. ئەو منداڵەی بەهۆی توندوتیژیی دایبابیەوە رقی لە دڵـدا گرتووە، رەنگە مامۆستا وەك کەللەبەرێکی بەتاڵکردنـەوەی رق و هەسـتەکانی دوژمنایـەتی

بەکاربهێنێ کە هەرگیز لەماڵەوەدا کەللەبەری وەهای دەستناکەوێ، بۆیە ئەو رقوکینەیەی لە توندوتیژیی باوکەوە سەرچاوە دەگرێت، رووبەڕووی مامۆستا دەکرێتەوە، بەحوکمی ئەوەی لەئەقڵی منداڵاندا وێکچوونێکی زۆر لەنێوان مامۆستاو باوکدا هەیە. رەنگە رقبوونەوەی قوتابیی لەقوتابخانە بەچەند هۆیەکی دیکەی وەك هەستکردنی بێت بە نادڵنیایی هەڵقولاو لە قڕە و کێشەی خانەوادەیی نێوان دایباب، هەروەها رەنگە بەهۆی نەخۆشکەوتنی یەکێکیان و تێکچوونی دۆخی ئابووریانەوە بێت. هەموو ئەمانە وادەکەن منداڵ باوەڕی بەخۆی و مامۆستا و قوتابخانە نەمێنێ، لێرەدا قوتابی ئەو دەسەڵاتەی قوتابخانە دەکاتە ئامانجی دوژمنایەتییەکەی کە خۆی لە مامۆستاکاندا دەبینێتەوە.

ئەمە چەند پاڵنەرێك بوون کە پاڵ بە هەندێ قوتابییەوە دەنێن مامۆستاکانیان جاڕس بکەن، لەو کاتەی کە ئەو مامۆستایانە هەستوسۆزێکی زۆر ئەرێی و دۆستانەیان لە بەرانبەریاندا هەیە و ئەوپەڕی توانای خۆیان بۆ یارمەتیدان و فێرکردن و سەرکەوتنیان دەخەنە گەڕ، کەچی قوتابیان رکابەریی مامۆستایانیان دەکەن.

دەتوانین لە هۆیەکانی ئەو رەفتارە ناوازانە بگەین ئەگەر زانیمان کە ئەو قوتابیانە رقوکینەو هەستی دوژمنکارانەی چەپێنراو لە دەروونیاندا هەڵدەگرن، لەمەیشدا بەو کەسانە دەچن کە پارچە تی ئێن تی هەڵدەگرن و چاوەڕوانی ئەوەن یەکێك دەستی لێبدات و پییاندا بتەقێتەوە، ئەم جۆرە قوتابیانە هەست دەکەن کە گشت کەسانی نوێنەری دەسەڵات هەڕەشە لە سەلامەتیان دەکەن لەو تی ئێن تیە مەترسیدارترن کە لەگەڵ خۆیاندا هەڵیانگرتووە.

لەسەر ئەم بنەمایەوە پێویستە مامۆستا بەشێوەیەك رووبەڕووی رەفتاری قوتابیان نەبێتەوە کە رێژەی رقوکینەکانیان پتر بکات، بەڵکو دەبێ بەشێوەیەك رووبەڕووی بێتەوە کە وردەوردە کەمی بکاتەوە. هەروەها دەبێ مامۆستا بە ئارامی و دانبەخۆداگرتن و تێگەیشتن و رێنماییکردنی دروستەوە رووبەڕووی گرفتەکانی منداڵان ببێتەوە.

لایەنێکی دیکە هەیە کە گرنگیی رۆڵی مامۆستا وەك جێگرەوەی باوك ودایك بەدیاردەخات ، چوونکە هەندێ منداڵ هەست بە باوکایەتییەکی راستەقینەی باوکیان ناکەن،

ـەمرنەوە بـەدوای کەسـێکی دیکـەدا دەگـەڕێن بۆئــەوەی پەیوەندییــەکی سـۆزیی ئـەوتۆیان ـەگەڵدا دروست بکەن کە بتوانێ شوێنی باوکیان بۆ بگرێتەوە. لێرەدا دەرفـەت بـۆ مامۆسـتا دەرەخسێت کە سۆز و دڵارامی و ئاسایش و پێویستیی پەیوەستبوون پێـشکەش بـەو منداڵـە شڵەژاو نیگەرانانە بکات. سەیرەکە لەوەدایە ئەو جۆرە قوتابیانەی کە پێویـستییەکی زۆریـان ـە خۆشەویستی و سۆز و گرنگیدانی مامۆسـتا هەیـە، ئـەو کەسـانەن کـە بـەهۆی رەفتـارە ـوازەکانیانەوە زۆر زەحمەتە بەرگەیان بگیرێـت، چـوونکە ئـەو جـۆرە منداڵانـە لەهۆیـەکانی خۆیاندا شانازی بە کاری تێکدەرانە و دوژمنکارانەوە دەکەن. ئەم جـۆرە رەفتارانـەیش تـەنها چەند ئامرازێکن کـە قوتـابی لەلایـەك بـۆ بـەرگریکردن لـەخۆی بەکاریـدەهێنێ، لەلایـەکی دیکەیشەوە لایەن و دیمەنێکی کەللەڕەقی و دوژمنایەتییە.

ئەو مامۆستایەی لە بنەماکانی زانـستی دەروونـدروسـتی بـێ زانیـاری و کەمئەزموونـە، پێیوایە ئەم تێکدەری و هاروهاجییە جۆرێکە لـە بەرەنگاربوونـەوە، بۆیـە رقـی مامۆسـتاکە ـەهەمبەر قوتابییەکە پتر دەکـات. لەهەنـدێ دۆخیـشدا پانتـایی رقوکینەکـە و هاروهـاجیی قوتابییەکەیش هێندە فراوان دەبێت کە ناچاردەبێت قوتابیەکە بگوازێتـەوە پـۆلێکی دیکـە. ئەم گواستنەوەیە کارێکی نادروستە چوونکە داننانێکە بە بێدەسەڵاتی و لاوازیـی مامۆسـتا، مامۆستای سەرکەوتوو ئەوەیە کە هەوڵ دەدات لە دەروونی گشت قوتابیەك بگات بـۆ ئـەوەی دەستی بگرێت و یارمەتیی بدات. بەڵام ئەو مامۆستایەی ئاگربە ئـاگر دەکوژێنێتـەوە، واتـا ـەبەرانبەر رقی منداڵ رقوکینە بەکاردێنێت و دەیگوازێتەوە پۆلێکی دیکـە یـان بەمەبەسـتی تەنگەتاوکردنی قوتابییەکە سزای دەدات و چەند بڕیارێکی توندی لەبارەوە دەردەکـات، ئـەوا گەورەترین بەڵگەی پێنەگەیشتنی خۆی لەرووی ویژدانی و سۆزییەوە دەخاتە بەرچاو.

لایەنی سـێیەم گرنگیـی ئـەو رۆڵـە رووندەکاتـەوە کـە مامۆسـتا وەك جێگـرەوەی بـاوك دەیگێڕێت.

هەندێ منداڵ هەن هەسـت بـەوە دەکـەن کـە رەتکراونەتـەوە و لەلایـەن دەوروبەریانـەوە پەسندنین. ئەو منداڵانەی لەلایەن دایبابانیانەوە رەتکراونەتەوە و بێزراون، ئەوا لە قوتابخانـەدا

پێویستیان بە دڵارامیــی ســۆزیی هەیــە، چــوونکە بــە بۆچــوونی دەروونناســیی لــە دایبــابی راستەقینە بێبەشن، بۆیە ئەوان لەهەر کەسێکدا بەدوای پەیوەندیی سۆزیدا دەگەڕێن کە رەنگە جێگەی بەتاڵی باوکیان بۆ پڕبکاتەوە. ئــەو منداڵــەی کــە دڵنیایــە دایبــابی خۆشــیاندەوێت، دەتوانێ لە سەربەخۆبوونی سۆزیدا سەرکەوتنێکی زووڕەس وەدەستبهێنێ، بەڵام ئەو منداڵەی لەمە دڵنیا نییە هەوڵ دەدات لەقۆناغی منداڵی و تا مردنــی پەیوەندییــەکی ســۆزیی لەگــەڵ کەسێکی دیکەدا دروست بکات. ئەو منداڵەی لە رووی سۆزییەوە دڵنیا نییە، پێویــستییەکی زۆری بەوە هەیە خۆشەویستیی مامۆستاکەی وەدەستبهێنێ.

ئێستە لەم بارەیەوە تێڕوانینی نوێ لەگەڵ ئەو تێڕوانینە پەروەردەییــە کۆنــە جیــاوازە کــە پێیوابــوو دەبــێ ســەرکردایەتی و گــەورەو بــچووکییەك لــە پەیوەنــدیی نێــوان مامۆســتا و وقوتابیاندا هەبێ و مەسافەیەکی کۆمەڵایەتیانە لە نێوان مامۆستا و قوتابیاندا رەچاوبکرێت. بنەمای بوونی سەرکردایەتی و گــەورەو بــچووکیی نێــوان مامۆســتا و قوتــابی ئــەوەبوو کــە مامۆستای بێدەسەڵات و سست هــیچ ســوودێکی نــابێ. ئــەم بنەمایــە پــشت بــەو بــیردۆزە دەبەستێ کە پێیوایە سەپاندنی سزا بەسەر قوتابیانی کەمتەرخەم و سەرپێچیکار و تۆقاندنیان بەهۆی دەسەڵاتەوە، کارێکی پێویستە و لەهەمان کاتیشدا رێکارێکی یەکلاکەرەوە و خێرایەو ئاستێك بۆ گشت رەفتارە ناپەسندەکانی قوتابیان دادەنێت. بەڵام بنەمای بوونی مــسافەیەکی کۆمەڵایــەتیی نێــوان مامۆســتا و قوتــابیش بانگەشــە بــۆ ئــەوە دەکــات کــە پاراســتنی رێزوحورمەتی نێوان مامۆستا و قوتابی بەندە بەوەی کە نابێ زۆر تێکەڵی یەکتری بــبن، بۆیــە هەندێ لەو قوتابخانانەی کە بەو دوو بنەمایە کار دەکــەن بەشــێوازی جیاجیــا جــەخت لەســەر پیادەکردنی دەکەنەوە، لەوانە: بەخشینی نازناوی گەورە بە مامۆستا و دانیــشتنی مامۆســتا لەسەر کورسییەك کە لەسەر سەکۆیەکی بەرزی بــەردەم قوتابیانــدا دادەنیــشێت، نــەخواردنی خۆراك لەگەڵ قوتابیان، لەکاتی نانی نیوەڕۆشدا دەبێ شوێنێکی تایبەتی دوور لە قوتابیانی بۆ تەرخان بکرێ.

پەیوەندی مرۆیی نێوان سەرۆك و كەسانی ژێر دەستی، یان پەیوەندیی نێوان خاوەنكار و كرێكار و نێوان مامۆستا و قوتابی دەبێ لەسەر بنەمای خۆشەویستی و هاوسۆزییەوە بێت. ئەم جۆرە پەیوەندییانەی نێوان ئەو كەسانەی لەسەرەوە باسمانكردن بەهۆی دانانی یاسا و خشتەكانەوە رێك ناخرێن. ئەمە زۆر بەڕوونی لە سەردانیكردنی ئەو قوتابخانەدا بەدیار دەكەوێ كە پەیوەندیەكی سەركەوتووی كۆمەڵایەتیانەی نییە، چوونكە ئەو شێوازەی كە قوتابیان بەهۆیەوە سلاو لە مامۆستا دەكەن و هەروەها ئەو شێوازەیش كە مامۆستایان بەهۆیەوە قسە لەگەڵ قوتابیانیان دەكەن، كەسی بینەر هەر لەیەكەم نیگایەوە دەتوانێ رای خۆی لەسەر ئەو پەیوەندییانە بدات كە ئاخۆ لەسەر بنەمای دۆستایەتی و تێكگەیشتن و هاوڕێیەتییەوە بونیادنراوە، یان لەسەر بنەمای دەسەڵات و سەروەریی.

لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین یەكەمین ئەركی مامۆستا ئەوەیە كە خۆشەویستیی قوتابیانی وەدەستبهێنێت و دەبێ ئەمەیش شتێكی تاكەكەسیی بێت. چوونكە مامۆستای ئاقڵ ئەوەیە كە بەرلەوەی قوتابیان بیناسن دەبێ ئەو بیانناسێت و دەستپێشەخەری لە دروستكردنی دۆستایەتی و خۆشەویستییەكی قووڵ بكات، بۆیە لەسەری پێویستە لایەنە باشەكانی هەر قوتابییەك بەجیا بدۆزێتەوە و رێزو حورمەتی خۆی بۆ لایەنە باشەكانیان بنوێنێ و هەوڵ بدات لە هەلومەرجی خانەوادەیی هەر قوتابیەك بگات و بزانێ چ ئاستەنگێك لە پێداویستییەكانی قوتابخانەدا رووبەڕوویان دەبێتەوە. بەڕێوەبەری قوتابخانەیی دانا و لێهاتوویش ئەوەیە كە رێكاری باش بگرێتەبەر بۆئەوەی مامۆستایان لەسەرەتای ساڵی خوێندندا لە ماڵەوەدا سەردانی قوتابیان بكەن ، چوونكە ئەم شێوازە پەروەردەییە پەیوەندیی نێوان مامۆستا و قوتابیان پتەو دەكات و یارمەتی گەشەكردنی خوو و نەریتە باشەكانی كۆمەڵایەتیی دەدات.

زۆر هەڵەیە مامۆستا بەهۆی پیشاندانی دەسەڵاتەوە پەیوەندیی لەگەڵ قوتابیدا دروست بكات، یان پەیوەندییەكەی لەسەر بنەمای رەخنەلێگرتن و پشتگوێخستن دابڕێژێت، بەڵكو لەسەر مامۆستا پێویستە رەخنە لە قوتابییانی نەگرێت و سەركۆنەیان نەكات، بۆئەوەی هەماهەنگی و یەكترناسینێكی باش لە نێوانیاندا دروست ببێت. چوونكە ئەو شێوازە

نادروستانەی باسمانکردن بەدڵنیاییەوە دوژمنایەتی دروست دەکات و پاڵ بە قوتابیانەوە دەنێت رەوتێکی رکابەر و دوژمنکارانە بگرنەبەر. (ئۆجست یکهۆرن) پشتگیریی ئەو رایە دەکات و لەبارەی ئەزموونەکانی خۆی وەك مامۆستا و بەڕیوەبەری قوتابخانە و بەڕیوەبەری گەورەترین دەستگەی خانەی نەوجەوانە لادەرەکانی شاری (ڤیەنا) دەدوێت، ناوبراو دەڵێ: کاتێ مامۆستا ئامرازی توندوتیژ لەهەمبەر قوتابیانی کەمتەرخەم بەکاردەهێنێ، لە راستیدا ئەو هەمان ئەو ئامرازانە بەکاردەهێنێ کە منداڵ دەخاتە نێو کێشمەکێش لەگەڵ کۆمەڵگەدا. ئەم ئامرازانە لەجیات ئەوەی ئاستی توندیی هەڵوێستەکە کەم بکەنەوە، رکابەری و رقوکینە پتر دەکات و دوژمنایەتییە چەپێنراوەکەی نێو دەروونی منداڵ دەتەقێنێتەوە)، بۆیە ئیکهۆرن لەو دەستگەیەی کە سەرپەرشتیی دەکرد سیستمێکی توندوتیژی پیادە نەدەکرد، بەڵکو خۆی لە هەموو ئەو کۆتوبەندانە بەدوور دەخستەوە کە پێیوابوو ناپێویستن.

سزا وەك هۆکاری دانانی ئاستێك بۆ هەستی دوژمنایەتیی منداڵان:

شتێکی ئاساییە کە سزا لە پەیوەندییەکانی نێوان مامۆستا و قوتابیاندا شوێنێکی نەبێ. جا ئەو پرسیارەی ئێستە رووبەڕوومان دەبێتەوە ئەوەیە کە ئایا هەڵوێستی مامۆستا لەهەمبەر ئەو رەفتارە دوژمنکارانەیە چییە کە قوتابی ئەنجامی دەدات، بۆنموونە: ئەگەر لەو کاتەی مامۆستا پشتی لە پۆل بێت و لەسەر تەختەڕەشدا شت بنووسێت و قوتابییەکیش پارچە تەباشیرێك بهاوێژێتە تەختە رەشەکە، هەڵویستی مامۆستا چی دەبێت؟ لەم دۆخەدا یەکەم ئەرکی مامۆستا ئەوەیە لەو رەفتارە تێبگات، بۆچی منداڵەکە پارچە تەباشیرەکەی هاوێشت؟ ئایا لەبەر ئەوەیە کە لەسەرووی توانای خۆی ئەرکی خراوەتە سەرشان؟ ئایا دەربڕینی هەستی بێزارییە لەهەمبەر ئەو رەخنەیەی مامۆستا ئاراستەی کردووە، یان هەستیکردووە سستوسووك کراوە؟ یانیش مامۆستاکە گرنگیی بە قوتابییەکە نەداوە وەك تاکێك؟

تێگەیشتنی مامۆستا لە هەستی دوژمنانەی قوتابی بەو هەنگاوە یەکەمە دادەنرێت کە دەبێ مامۆستا لەهەمبەر ئەو دوژمنایەتییەدا هەڵیبهێنێت، دوای ئەوە لەسەر مامۆستا پێویستە بەرنامەیەکی دیاریکراو ئامادە بکات کە چەندان جۆرە چالاکیی لەخۆ بگرێت بۆ ئەوەی تیایدا ئەو دوژمنایەتیە بتوێنێتەوە. ئەم شێوازی دروستکردنی پەیوەندی لەنێوان مامۆستاو قوتابیان پەیوەندییەکان قووڵتر دەکاتەوە و کار بۆ بونیادنانی کەسێتیی قوتابیان دەکات. زۆر نادروستە کە سزا وەك هۆکاری سەرکوتکردنی دوژمنایەتیی بەکاربهێنرێ، چوونکە هەر سزادانێك حەزی دوژمنایەتیی زۆرتر و بەهێزتر دەکات.

بەکورتی و پوختی، ئەرکی دەسەڵاتەکانی فێرکارییە ئەم مامۆستا خۆشەویستە بەڕێز و خۆشخوە بۆ قوتابیان دەستەبەر بکات کە خۆشەویستیی خوێندن و رووکردنە فێرکردن لە دەروونی قوتابیانی دەچێنێت. چوونکە زانراوە کە کاتێ منداڵ یەکەم جار دەخرێتە بەرخوێندن چ رەفتارێکی لەگەڵ بکرێت و دووچاری چ هەڵوێستێك ببێتەوە، ئەوا ئەو رەفتار و هەڵوێستانە دەستنیشانی ئەو شێوازەی گونجانی دەکەن کە لە ساڵەکانی دواتری خوێندنیدا دەیگرێتەبەر. چەندان منداڵ هەن کە لەساڵی یەکەمی خوێندنیاندا رقوکینەیان لەهەمبەر مامۆستایەکدا هەبووە، دواتر رقوکینەکەیان کردووەتە مەسەلەیەکی گشتی و بەسەر کۆی کردەی فێرکردن و مامۆستایان و تەنانەت تەلاری قوتابخانەشیان گشتاندووە، دواتر ئەم گشتاندنە بووەتە هۆی ئەوەی لەسەرەتای رێگەی فێربووندا واز لە قوتابخانە بهێنێت.

زۆر گرنگە مامۆستایان ئەوپەڕی توانای خۆیان بۆ ئەوە تەرخانبکەن کاری قوتابخانەیی و کەشی قوتابخانە لەبەرچاوی منداڵان هێندە شیرین و خۆش بکەن کە وره و هیمەتی قوتابیان بجولێنێ و سوودیان پێببەخشێ. ئەو ساڵانەی کە قوتابی لە قوتابخانەدا بەسەریاندەبات کەمن و هەر رۆژێکیش گرنگی و بەهای خۆی هەیە. بۆیە قوتابخانە دەبێتە شتێکی پرووپووچ ئەگەر ئەو کاتانەی قوتابی تیایدا بەسەری دەبات چەندان چالاکیی بێکەڵك لەخۆ بگرێت. قوتابیان ئەو جۆرە مامۆستایانەیان خۆشدەوێت کە بەباشی پلان بۆ پڕۆژەی دڵخۆشکەرانە و سەرگەرمکارانە دادەنێت و ماوەماوە رێگە و پلانەکانی دەگۆڕێت و باشترین دەرفەت بۆ

قوتابیانی دەڕەخسێنێ بۆ ئەوەی توانای خۆیان لە داهێنان و جێبەجێکردنی پلانەکاندا بەکاربهێنن. هەروەها قوتابیان ڕێزوحورمەتێکی زۆر لەو مامۆستایە دەگرن کە ڕێز لە راوبۆچوونیان دەگرێت و بەجوانی گوێیان بۆ رادەدێرێت، واتا کاتێ مامۆستا وەك مرۆڤێك ڕێز لە قوتابیانی دەگرێت ئەوا قوتابیانیش ڕێزێکی زۆری لێدەگرن.

گرفتەکانی گونجان لە قوتابخانەکانی دواناوەندیدا

نووسەر بەهاوبەشی لەگەڵ هۆبەی ڕێنماییکردنی دەروونیی کۆلێژی پەروەردە لێکۆڵینەوەیەکی ئەنجام داوە بۆ گرفتە باوەکانی نێوان قوتابییە کچ و کوڕەکانی قوتابخانەکانی دواناوەندیی شاری قاهیرە کە (٢٤٣) قوتابی کچ و کوڕ تاقیکردنەوەیان لەسەر ئەنجام درا. لەم لێکۆڵینەوەیەدا تاقیکردنەوەکەی (موونی) بەکارهات، هەڵبەتە لەدوای بەمیسری کردن و سەرلەنوێ ئامادەکردنەوەی تا لەگەڵ ژینگەی میسری بگونجێت، ئەم تاقیکردنەوەیە(٢٦٤) پرسیار لەخۆ دەگرێت کە دابەش دەبنە سەر یانزە بواری جۆراوجۆری وەك:

١) گرفتەکانی تەندروستی و جەستەیی
٢) گرفتەکانی ئابووری
٣) گرفتەکانی کاتی دەستبەتاڵی.
٤) گرفتەکانی سێکسی.
٥) گرفتەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی.
٦) گرفتەکانی هەڵچوونی.
٧) ئاین.
٨) گرفتەکانی تایبەت بە خانەوادە.
٩) ڕێنماییکردنی پەروەردەیی و پیشەیی.
١٠) کاری قوتابخانەیی.
١١) خوێندن و پرۆگرامەکانی خوێندن.

بۆ سوود وەرگرتنی پتر لەو لێکۆڵینەوەیە و ئاشنابوون بە شێواز و ڕێگەی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە و درککردن بە بوارەکانی پیادەکردنی، واباشترە وێنەیەکی ئەو تاقیکردنەوەیە پێشکەش بکەین، بەڵکو ببێتە یارمەتیدەرێکی ئەو کەسانەی سەرقاڵی ئەو جۆرە لێکۆڵینەوەیەن.

خۆت گرفتەکەت دەستنیشان بکە

(لە لیستی گرفتەکان وەرگیراوە کە لەلایەن موونییەوە ئامادەکراوە)

(وێنەی تایبەت بە قوتابخانەکانی دواناوەندی)

ڕێنماییەکان:

ئەم لیستە نموونەی ئەو گرفتانەی تیادایە کە گرفتاری زۆرێك لەو کەسانە دەبێتەوە کە لە تەمەنی تۆدان، گرفتەکانیش پەیوەندییان بە تەندروستی و لایەنی ئابووری و ژیانی کۆمەلآیەتی و پەیوەندییەکانی خانەوادەیی و ئاین و پیشە و کاری قوتابخانەیی و هتد و هەیە.

لەنێویاندا ئەو گرفتانە دەبینیتەوە کە بەشێوەیەکی شەخسی دووچاری هەندێ جارپسبوون و تەنگەتاویی کردوویت، هەندێکیشیان بەسەر تۆدا پیادە نابن.

ئەوەی لەسەرت پێویستە، لیستەکە بخوێنیتەوە و ئەو گرفتانە بژار بکەیت کە بەڕاستی هەراسانیان کردوویت، ئەمەیش بە بەکارهێنانی ئەم هەنگاوانەی لای خوارەوە دەبێت:

هەنگاوی یەکەم: زۆر بەهێواشی لیستەکە بخوێنەرەوە و هەر گرفتێکیش کە بەسەر تۆدا پیادە دەبێت و بەڕاستی هەراسانت دەکات هێڵێکی بەژێردا بهێنە، بۆنموونە: ئەگەر ئەو شتەی هەراسانت دەکات ئەوەبێ کە کێشی لەشت گونجاو نییە، ئەوا هێڵێك بەژێر گرفتی یەکەمی

نێو لیستەکەدا بهێنە ئەویش ئەوەیە: کێشم گونجاو نییە. لەهەمبەر گشت ئەو گرفتانەی دیکەش کە هەراسانت دەکەن هەمان کردار دووبارە بکەرەوە.

هەنگاوی دووەم: کاتێ بەتەواوی لە هەنگاوی یەکەم دەبیتەوە، چاوێك بەو گرفتانەدا بخشێنەوە کە پێشتر هێڵت بەژێردا هێناون، دواتر ئەو گرفتانە بژار بکە کە هەست دەکەیت زۆرترین هەراسانیت بۆ دروستدەکەن و بازنەیەك بەدەوری ژمارەی بەرانبەری هەر گرفتێك بکێشە، بۆنموونە: لەکاتی چاوخشاندنەوەت بەو گرفتانەی هێڵت بەژێردا هێناون لەهەموویان جارِسکەرتر ئەوەیە گرفتی نەگونجاوی کێشتە، ئەوا دەبێ بازنەیەك بەدەوری ژمارەکەی بەرانبەریدا بکێشیت.

(ا) کێشم گونجاو نییە.

هەنگاوی سێیەم: کاتێ لە هەنگاوی دووەم دەبیتەوە، وەڵامی پرسیارەکانی نێو لاپەڕەی کۆتایی تاقیکردنەوەکە بدەرەوە

	تێکرا
	پرۆگرام و خوێندن
	کاری قوتابخانەیی
	ڕێنماییکردنی پەروەردەیی و پیشەیی
	گرفتەکانی خانەوادەیی
	ئاین
	گرفتەکانی هەڵچوونی
	گونجانی کۆمەڵایەتی
	ڕەگەزی بەرانبەر
	گرفتەکانی کاتی دەستبەتاڵی
	لایەنی ئابووری

ئەم لیستەی خوارەوە بەهێواشی بخوێنەوە و هێڵێك بەژێر ئەو گرفتەدا بهێنە کە پێتوایە هەراسانت دەکات:

١) کێشم گونجاو نییە.

٢) بەزۆری نەخۆشم.

٣) نازانم بە دانایی پارەو پوولم خەرج بکەم.

٤) خەرجیم لە خەرجیی هاوڕێیانم کەمترە.

٥) من لە دروستکردنی پەیوەندیی نوێدا خاوم.

٦) کاتێ ڕووبەڕووی خەڵك دەبمەوە دەشڵەژێم.

٧) کاتێ قسە لەگەل رەگەزی جیاواز دەکەم، دەشڵەژێم.

٨) بەئاسانی لەگەڵ رەگەزی جیاواز تێکەڵ نابم.

٩) خۆم دەخەمە نێو زۆربەی گفتوگۆیەکانەوە.

١٠) زۆربەی جار هەستی خەڵکی بریندار دەکەم.

١١) زۆر بەخێرایی هەڵدەچم و ئەعصابم لەدەست دەدەم.

١٢) زیاد لەپێویست هەندێ شت بەجدیی وەردەگرم

١٣) لەسەر نوێژکردن بەردەوام نابم.

١٤) گومان لەهەندێ پرسی ئاینی دەکەم.

١٥) یەکێك لە ئەندامانی خانەوادە بەتەواوی سەرقاڵی کردووم و بیرمی داگیرکردووە.

١٦) هەندێ لە ئەندامانی خانەوادەکەم نەخۆشن.

١٧) ناتوانم بەو کارە رابگەم کە زۆر حەزی لێدەکەم.

١٨) دەمەوێ بزانم چ کارێك بۆ من باشە و لەگەڵم دەگونجێت.

١٩) لە قوتابخانە زۆر دوادەکەوم (غائب).

٢٠) جارێك یان زیاتر لە وانەکانم کەوتووم.

٢١) لە ماڵەوەدا بۆ خوێندن شوێنێکی گونجاوم نییە.

٢٢) پێویستم بە خوێندنی ئەو شتانە هەیە کە لە قوتابخانە پێشکەشمان ناکرێ.

٢٣) زۆر زوو ماندوو دەبم.

٢٤) زۆربەی جار ژانەسەر دەگرم.

٢٥) دوای سووربوون و داواکردنێکی زۆر لەباوکم ئەوسا پارەم دەداتێ.

٢٦)خەرجییەکی رێکوپێکی دیاریکراوم نییە.

٢٧) کاتێ لەنێو گردبوونەوەکاندام هەست دەکەم کۆتوبەندکراوم.

٢٨) ناتوانم لە قسەکردن و گفتوگۆدا بەردەوام بم.

٢٩) ناتوانم سەرنجی رەگەزی جیاواز رابکێشم.

٣٠) رێگەم پێنادرێ لەگەڵ رەگەزی جیاوازدا هاورێیەتیم هەبێ.

٣١) هەستدەکەم خەڵك گاڵتەم پێدەکەن.

٣٢) ئەو کەسێتییەم نییە کە خەڵکان بۆ خۆم رابکێشم.

٣٣) من زۆر نیگەرانم.

٣٤) زۆر دەچمە نێو خەیاڵ و دالغەوە.

٣٥) هەست بە لەرزۆکی و بێقەراری و رارایی دەکەم لەهەمبەر بیروباوەڕەکانی ئاینیم.

٣٦) دایبابم ناچارم دەکەن نوێژ بکەم.

٣٧) دایبابم زیاد لەپێویست قوربانیم بۆ دەدەن.

٣٨) دایبابم وەك منداڵێك رەفتارم لەگەڵدا دەکەن.

٣٩) دەترسم ئەو شت و کاروپیشەیە وەدەستنەهێنم کە لەگەڵ حەزی پیشەییمدا دەگونجێت.

٤٠) پێویستم بە ئامۆژگاری هەیە لەوەی دوای قوناغی دواناوەندیی چیبکەم.)

٤١) هەستدەکەم بەخراپی مادەکانی خوێندنم هەڵبژاردووە.

٤٢) لە خوێندنەوەی وانەکانم کاتێکی پێویست بەسەر نابەم.

٤٣) ناچاركراوم له‌ بوارێكدا بخوێنم كه‌ حه‌زی پێناكه‌م.

٤٤) پرۆگرامه‌كانی خوێندن په‌یوه‌ندییان به‌ژیانی رۆژانه‌وه‌ نییه‌.

٤٥) چاوم كزه‌ و توانای بینینم لاوازه‌.

٤٦) زۆربه‌ی جار كاتیَ واده‌ی نانخواردن دێت هه‌ست به‌ برسیه‌تی ناكه‌م.

٤٧) جلوبه‌رگی رێكوپێكم كه‌مه‌.

٤٨) پاره‌كانم به‌شی هه‌واگۆڕین و رابواردن ناكه‌ن.

٤٩) بۆ خۆشرابواردن و هه‌واگۆڕكیَ كاتێكی ته‌واوم له‌به‌ر ده‌ستدا نییه‌.

٥٠) چێژ له‌و شتانه‌ وه‌رناگرم كه‌ خه‌ڵكانی دیكه‌ چێژی لێوه‌رده‌گرن.

٥١) ناتوانم له‌هه‌مبه‌ر مه‌سه‌له‌ سێكسییه‌كاندا پرسیار له‌ دایبابم بكه‌م.

٥٢) ئێمه‌ سه‌رزه‌نشتی قوتابخانه‌ ده‌كه‌ین چوونكه‌ زانیاریی سێكسیمان پێنادات.

٥٣) دڵنیانیم كه‌ چ كاریگه‌رییه‌ك له‌سه‌ر خه‌ڵكانی دیكه‌ به‌جێده‌هێڵم.

٥٤) زۆر به‌ئاسانی له‌لایه‌ن خه‌ڵكانی دیكه‌وه‌ كۆنترۆڵ ده‌كرێم.

٥٥) من زۆر كه‌مته‌رخه‌م و گوێپێنه‌ده‌رم.

٥٦) من زۆر به‌خێرایی شت له‌بیر ده‌كه‌م.

٥٧) گومانم له‌ به‌های په‌رستش و نوێژكردن هه‌یه‌.

٥٨) ده‌مه‌ویَ هه‌ستبكه‌م كه‌ له‌ خودا نزیكم.

٥٩) له‌گه‌ڵ دایبابم ناژیم.

٦٠) دایبابم له‌یه‌كتری دابڕاون، یان ده‌ستیان له‌یه‌كتری به‌رداوه‌.

٦١) حه‌ز ده‌كه‌م كاره‌ جۆربه‌جۆره‌كان بزانم وشاره‌زاییم له‌باره‌یانه‌وه‌ هه‌بێت.

٦٢) من به‌په‌له‌م خوێندن ته‌واو بكه‌م و كارێك بدۆزمه‌وه‌.

٦٣) ئه‌وه‌ی مه‌به‌ستمه‌ ناتوانم به‌جوانی گوزارشتی لێبكه‌م.

٦٤) ده‌ترسم له‌و گفتوگۆیانه‌ به‌شداریبكه‌م كه‌ له‌پۆلدا ده‌گوزه‌رێن.

٦٥) هه‌ستده‌كه‌م پرۆگرامه‌كانی خوێندن زۆر قورسن و تێیان ناگه‌م.

٦٦) بۆمن دژوارە لە مامۆستاکانم بگەم.

٦٧) خواردنی گونجاوی تەندروستیی ناخۆم.

٦٨) بەردەوام کێشم لە دابەزیندایە.

٦٩) خانەوادەکەم لەرووی ئابوورییەوە گرفتیان هەیە و کەمدەرامەتن.

٧٠) خانەوادەکەم سانسۆرێکی توند لەسەر هەر دینارێك دادەنێن کە خەرجی دەکەم.

٧١) ناتوانم هەموو ئەو شتانە بخوێنمەوە کە حەز بەخوێندنەوەیان دەکەم.

٧٢) دەرەفەتی گونجاو و پێویستم نییە تا بچمە نێو سروشت و چێژی لێوەربگرم.

٧٣) دەمەوێ هەندێ لە نەخۆشییەکانی سێکسی بزانم و زانیارییان لەبارەوە پەیدا بکەم.

٧٤) دەمەوێ لە گرفتێکی زیانبەخشی سێکسی دەربازبم.

٧٥) توانای سەرکردایەتیکردنم نییە.

٧٦) لە دروستکردنی هاوڕێیەتییەکاندا خاو و هێواشم.

٧٧) هەندێ مەسەلەی گرنگ بە مکوڕبوونەوە وەرناگرم.

٧٨) ناتوانم بەئاسانی رای خۆم دەربڕم.

٧٩) بوونی دەمارگیری ئاینیم پێ باش نییە.

٨٠) جیاکردنەوەی نێوان باشە و خراپە دووچاری سەرسوڕمانم دەکات.

٨١) دایکم یان باوکم مردوون.

٨٢) هەست دەکەم من لەنێو ئەندامانی خانەوادەکەم نامۆم.

٨٣) چ سوودێك لە خوێندنی قوتابخانەدا نابینم.

٨٤) نامەوێ کەسێك کەفالەتەم بکات.

٨٥) قوتابخانەم خۆشناوێت.

٨٦) حەز بەهەندێ وانە ناکەم.

٨٧) هەستدەکەم لەپۆلدا سەربەستیم کۆتویەندکراوە.

٨٨) لەپۆلدا دەرفەتی گفتوگۆیەکی پێویستمان بۆ نارەخسێنرێ.

٨٩) بەپێی پێویست خەوم نییە.

٩٠) زوو زوو دوچاری هەلاّمەت دەبم.

٩١) دەترسم واز لە خوێندن بهێنم بۆئەوەی کار بکەم.

٩٢) دەمەوێ بەهەوڵی تایبەتیی خۆم هەندێ پارەو پوول وەدەستبهێنم.

٩٣) لەکاتی دەستبەتاڵیدا هیچ شتێکی خۆش نییە خۆمی پێ سەرقاڵ بکەم.

٩٤) دەرفەتی گونجاوم بۆ نارەخسێ بۆئەوەی بچمە سینەما.

٩٥) لەکاتی قسەکردن سەبارەت بە مەسەلە سێکسیەکان دەشڵەژێم.

٩٦) بەهۆی پەیوەندییەکی سۆزییەوە گرفتاری هێدمە بوومەتەوە.

٩٧) من شەرمنم.

٩٨) بەبچوکترین شت هەستم بریندار دەبێت.

٩٩) دەترسم بکەومە نێو هەڵەوە.

١٠٠) بەبچووکترین شت ورەم دەڕووخێت.

١٠١) دایبابم لە بیرکردنەوەیاندا کۆنەپەرستن.

١٠٢) دەمەوێ قووڵتر لە مانای کتێبە ئاسمانییەکان بگەم.

١٠٣) دایبابم زۆر رەخنەم لێدەگرن.

١٠٤) دایبابم یەکێك لە خوشکەکان یان براکانم بەسەردا دەسەپێنن و پێیانوایە لەمن باشترە.

١٠٥) هەر مادەیەك کە بۆ بەشی خوێندنی داهاتوو هەڵێدەبژێرم گرفتاری سەرسوڕمانم دەکات.

١٠٦) لەهەمبەر هەڵبژاردنی هەر مادەیەك بۆ خۆ ئامادەکردن بۆ چوونە قۆناغی کۆلێژ گرفتاری سەرسوڕمان دەبم.

١٠٧) ناتوانم بیرکۆی خۆم لەسەر وانەکانی قوتابخانەدا چڕبکەمەوە.

١٠٨) نازانم چۆن بەشێوەیەکی باش و بەرهەمدار وانەکانم بخوێنمەوە.

١٠٩) هەندێ وانە پێویستیی بە خوێندن و کارێکی زۆرتر هەیە.

١١٠) ناتوانم بەدحاڵی بوونم لەگەڵ یەکێك لە مامۆستاکان چارەسەر بکەم و تێکبگەین.

١١١) زۆربەی جار گرفتاری هەوکردنەکانی قوڕگ دەبمەوە.

١١٢) نەخۆشییەکی پێستم هەیە.

١١٣) دەمەوێ کەلوپەلێکی زۆری تایبەت بەخۆم بکڕم.

١١٤) پێویستم بە پارەیە بۆئەوەی خوێندنی باڵام تەواو بکەم.

١١٥) دەرفەتی پێویستم بۆ نارەخسێ تەماشای تەلەفزیۆن بکەم.

١١٦) دەرفەتی پێویستم بۆ نارەخسێ سەرقاڵی حەز و ئارەزووەکانم بم.

١١٧) مەسەلەی چاوپێکەوتن و گفتوگۆی کوڕان لەگەڵ کچان دووچاری سەرسامیم دەکات.

١١٨) دەترسم لەوەی هاوڕێیەتییەکی پتەو لەگەڵ رەگەزی بەرانبەردا دروست بکەم.

١١٩) زۆر بەئاسانی دەشڵەژێم و دەستو پێی خۆم وندەکەم.

١٢٠) کاتێ خەڵکانی دیکە رەخنەم لێدەگرن زۆر تەنگەتاو و وەڕس دەبم.

١٢١) هەندێ جار خۆزگە دەخوازم کە هەر لەدایك نەبوومایە.

١٢٢) دەترسم لەوەی بەتەنها جێمبهێڵن.

١٢٣) چارەنووسی دوای مەرگ دووچاری سەرسامیم دەکات. نازانم خەڵك دوای مردن چییان بەسەردێت.

١٢٤) ناتوانم هەندێ لەو هەڵانەم لەیاد بکەم کە دەیانکەم.

١٢٥) دایکم بە یەکێك لە گرفتەکانم دەزانم.

١٢٦) باوکم بە یەکێك لە گرفتەکانم دەزانم.

١٢٧) دوای خوێندنی ناوەندی نازانم چ بوار و مادەیەك بۆ کارکردن هەڵبژێرم.

١٢٨) دەمەوێ فێری پیشەیەك ببم.

١٢٩) وانەی بیرکاریم پێ قورسە.

١٣٠) لە نووسیندا بێتوانام.

١٣١) سیستمەکانی قوتابخانە زۆر توندوتیژن.

١٣٢) فەسلەکانی خوێندن زۆر جاڕسکارن.

١٣٣) بالآم مامناوەندی نییە.

١٣٤) بالآم گونجاو نییە.

١٣٥) هەر ئێستە پێویستم بە کارێکە ماوەیەك خۆمی پێ سەرقاڵ بکەم.

١٣٦) پێویستم بەوەیە تەنها لە پشووەکاندا کارێك بکەم.

١٣٧) لە پشووی هاوینەدا هیچ شتێکی دڵخۆشکەر نییە خۆمی پێ سەرقاڵ بکەم.

١٣٨) نایەڵن لەگەڵ ئەو کەسانە تێکەڵبم کە خۆم دەمەوێ.

١٣٩) دایبابم لێناگەڕین کتێبەکانی خۆشەویستی و سۆزیی بخوێنمەوە.

١٤٠) زۆرجار ئەو پرسیارە لەخۆم دەکەم کە ئاخۆ دەتوانم هاوسەرێکی گونجاو بۆ خۆم بدۆزمەوە.

١٤١) خەڵك پێیانوایە من لووتبەرزم.

١٤٢) لە گردبوونەوە و کۆبوونەوەکاندا ڕێز لە پێگەم ناگیرێ و پشتگوێ دەخرێم.

١٤٣) زۆر بەخێرایی فرمێسك بە چاوانمدا دێنە خوار.

١٤٤) لە زۆربەی ئەو کار و شتانەی هەوڵیان بۆ دەدەم، شکست دەهێنم.

١٤٥) هزر و خەیاڵەکانی تایبەت بە بەهەشت و دۆزەخ نیگەرانم دەکەن.

١٤٦) دەترسم خودا لە ڕۆژی پەسلاّندا سزام بدات.

١٤٧) من تاکە کچ یان کوڕی دایبابم.

١٤٨) لەگەڵ یەکێك لە خوشك یان براکانم بەتەواوی ناگونجێم.

١٤٩) زۆر قورسە بڕیار لەسەر ئەوە بدەم کە ئاخۆ دەچمە زانکۆ یان نا.

١٥٠) دەمەوێ زانیارییەکی زۆر لەبارەی کۆلێژەکانەوە بزانم.

١٥١) من لە رێنووس و رێزماندا لاوازم.

١٥٢) کردەی کورتکردنەوە و پوختکردنەوەم پێ قورسە.

١٥٣) مامۆستاکانم کەسێتییان نییە.

١٥٤) مامۆستاکانمان هاوڕێی قوتابیان نین.

١٥٥) لە رووی دیمەن و قیافەوە سەرنجڕاکێش نیم.

١٥٦) هەستی بیستنم کزە.

١٥٧) ماڵم لە قوتابخانە زۆر دوورە.

١٥٨) زۆر لەوە پەست و بێزارم کە خزموکەسمان لەگەڵ ئێمە دەژین.

١٥٩) نایەڵن شەوان بچمە دەرەوە.

١٦٠) لە کۆمەڵە و گروپەکانی قوتابخانەدا بەپێی پێویست بەشداری ناکەم.

١٦١) مەیلم ها وەلای کەسێك لە رەگەزی جیاوازدا، وەلێ ئەو مەیلی بۆم نییە.

١٦٢) زۆر بیر لە مەسەلەی مارەبڕین دەکەمەوە.

١٦٣) هەست بە تەنیاییەکی کوشندە دەکەم.

١٦٤) دەمەوێ پتر خۆشەویست و لەبەردڵان بم.

١٦٥) زۆربەی کات هەستدەکەم دڵخۆش و بەختیار نیم.

١٦٦) من زۆر کەللەڕەقم.

١٦٧) رەفتارە خراپەکانی هاوڕێیانم گرفتاری شڵەژان و تێکچوونم دەکەن.

١٦٨) حەز دەکەم لە پۆلدا گزیی بکەم.

١٦٩) دایبابم دەستیان بەسەر زۆربەی مەسەلەکانی تایبەت بەخۆمدا گرتووە.

١٧٠) دایبابم متمانەیان پێم نییە.

١٧١) زۆرم پێ قورسە بڕیار لەسەر ئەوە بدەم لە کامە کۆلێژ بخوێنم.

١٧٢) دەترسم رۆژێك لە رۆژان نەتوانم لە کۆلێژدا بخوێنم.

١٧٣) حەز ناکەم وانەکانم بخوێنمەوە.

١٧٤) یادگەم سست و لاوازە.

١٧٥) مامۆستاکانم یارمەتیم نادەن.

١٧٦) مامۆستاکانمان هەستوسۆزی قوتابیان لەبەرچاو ناگرن.

١٧٧) ناتوانم بەباشی قسە بکەم بۆنموونە (زمانم دەگیرێت) لاڵەپەتەم.

١٧٨) لە بەرانبەر هەندێ نەخۆشیدا هەستیارییم هەیە.

١٧٩) لەماڵەوە ژوورێکی تایبەت بەخۆم نییە.

١٨٠) دایکم، یان باوکم لە کاردا زۆر ماندوون.

١٨١) ژیانی کۆمەڵایەتیانەم نییە.

١٨٢) دەمەوێ فێربم شەوان لەگەڵ خەڵك قسە بکەم و دانیشم.

١٨٣) دایبابم لێناگەڕێن فیلمەکانی خۆشەویستی و سۆزیی ببینم.

١٨٤) لە کتێبە هەرزانبەهاکانەوە زانیاریی سێکسیی وەدەستدەهێنم.

١٨٥) رقم لە کەسێکە.

١٨٦) کەسێك رقی لێمە.

١٨٧) هەستدەکەم بەدبەختم.

١٨٨) ژیانم خۆشی و شادومانیی تیادا نییە.

١٨٩) هەندێ جار بەبێ مەبەست درۆ دەکەم.

١٩٠) هەندێ جار قسەی ناشرین دەکەم و جنێو دەدەم.

١٩١) زۆربەی جار راوبۆچوونم لەگەڵ راوبۆچوونی دایبابم دژبەیەکە.

١٩٢) پێویستم بە سۆز و خۆشەویستیی هەیە.

١٩٣) خۆ راهێنان و پراوەکردنم لەسەر ئەنجامدانی کارێکدا نییە.

١٩٤) دەترسم دوای کۆتاییهاتنی قوتابخانە کارێکم دەستنەکەوێت.

١٩٥) من لەخوێندنەوەدا هێواشم.

١٩٦) من هەستدەکەم کە راپۆرتی گونجاوم دەستنکەوێ.

١٩٧) مامۆستاکانمان بەپێی بنەمای بەقسەم بکە و بە عەمەلم مەکە رەفتار دەکەن.

١٩٨) زۆربەی مامۆستاکانمان شارەزاییان کەمە.

١٩٩) خوێن بینینی مانگانەم دووچاری تێکچوون بووەتەوە.

٢٠٠) هەندێ جار ددانم دەیەشێ.

٢٠١) ماڵەکەمان لە زۆربەی کەلوپەلەکانی حەسانەوە و خۆشگوزەرانیی بێبەشە.

٢٠٢) هاوسێیەکانم خۆشناوێن.

٢٠٣) پێویستم بەوەیە خۆم زیاتر رۆشنبیربکەم.

٢٠٤) دەمەوێ قیافە و دیمەنی دەرەوەم باشتر بکەم.

٢٠٥) لە خزمەتکارەکانەوە زانیاریی سێکسی وەدەستدەهێنم.

٢٠٦) لە هاورێیەکانمەوە زانیاریی سێکسیی وەدەستدەهێنم.

٢٠٧) هەندێ جار وەك منداڵان رەفتار دەکەم.

٢٠٨) من زۆر زرگن(حسود) و ئیرەییدارم.

٢٠٩) متمانەم بەخۆم نییە.

٢١٠) گرفتەکانم زۆرن.

٢١١) ناتوانم خۆم لە خووە خراپەکانم رزگاربکەم.

٢١٢) ناتوانم بەسەر خۆمدا زاڵبم.

٢١٣) هیوادەخوازم کە خانەوادەیەکی دیکەم هەبوایە کە بەجۆرێکی دیکە بوونایە.

٢١٤) خانەوادەکەم پێشوازییەکی باش لە هاورێکانم ناکەن و بەخێرهاتنیان ناکەن.

٢١٥) باوەڕم بە خۆم نییە لە زانستێکی گونجاودا بتوانم پسپۆڕیی پەیدا بکەم یان کاربکەم.

٢١٦) نازانم چۆن بەدوای کاردا بگەڕێم.

٢١٧) لەهەمبەر تاقیکردنەوەکاندا هەست بە نیگەرانیی دەکەم.

٢١٨) زۆربەی جار لە وانەکاندا نمرەی کەم وەدەستدێنم.

٢١٩) نمرەی تاقیکردنەوەکان پێوەری دروستی توانا و زیرەکیی نین.

٢٢٠) هەندێ تاقیکردنەوە قورسن.

٢٢١) لووتم تەواو نییە و گرفتی تەندروستیی هەیە.

٢٢٢) زۆر لەوە بێزارم کە جگەرەکێشم.

٢٢٣) من لەبەرانبەر ئەو ماڵەی تیایدا نیشتەجێین، هەست بەشەرم دەکەم.

٢٢٤) ناچارم پارە قەرز بکەم.

٢٢٥) من لەهەمبەر پۆشاك و شتەکانی تایبەت بەخۆم زۆر کەمتەرخەمم.

٢٢٦) دەرفەتی تەواوم نییە ئەو شتانە بکەم کە حەزیان لێدەکەم.

٢٢٧) من زۆر بیر لە مەسەلەکانی سێکسیی دەکەمەوە.

٢٢٨) من ناتوانم لە مامۆستایەکەم جیاببمەوە.

٢٢٩) زۆربەی جار بێ بیرکردنەوە و لێکدانەوە قسە و رەفتار دەکەم.

٢٣٠) هەستدەکەم کەس نییە تێمبگات.

٢٣١) من یادوەریی ناخۆشم لەبارەی منداڵیمەوە هەیە.

٢٣٢) خەونی ناخۆش دەبینم.

٢٣٣) من هەندێ جار وەك خۆم حەز دەکەم وانیم.

٢٣٤) زۆر بەئاسانی دەکەومە نێو گرفت و تەڵەوە.

٢٣٥) بەدەست بوونی کێشمەکێشمەکانی خانەوادەییەوە دەناڵێنم.

٢٣٦) ناتوانم لەبارەی مەسەلەکانەوە گفتوگۆ لەگەڵ خانەوادەکەمدا بکەم.

٢٣٧) پێویستم بەوە هەیە پلانێك بۆ ئاینده دابنێم.

٢٣٨) خانەوادەکەم دژ بەهەندێ پلان دەوەستنەوە کە بۆخۆمم داناون.

٢٣٩) ناتوانم لەگەڵ هەندێ مادەدا هەڵبکەم.

٢٤٠) بەپێی پێویست زیرەك نیم.

٢٤١) چالاکییەکانی قوتابخانە پێویستی بە پیادەکارییەکی زۆرە.

٢٤٢) قوتابیانی قوتابخانەکەی ئێمە بۆ لەئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتی هان نادرێن.

٢٤٣) هەردوو قاچم ئێشیان هەیە.

٢٤٤) بوونە جەستەییەکەم هەراسانم دەکات.

٢٤٥) لەدوای قوتابخانە بۆ ماوەیەکی زۆر دووروودرێژ خەریکی کارێکم.

٢٤٦) ئێستە رقم لەو کارە زیادە دەبێتەوە کە پێیەوە سەرقاڵم.

٢٤٧) لە نزیك ماڵەوەماندا بۆ وەرزشکردن شوێنێکی گونجاو نییە.

٢٤٨) لە گەمەکانی وەرزشیدا شارەزایی پێویستم نییە.

٢٤٩) ناتوانم بەسەر پاڵنەرەکانی سێکسیدا زاڵبم.

٢٥٠) پەیوەندیی سۆزی لەگەڵ هاوڕێیە کچەکانم، یان کوڕەکاندا دەبەستم.

٢٥١) پێم قورسە لە گرفتەکانی تایبەتی خۆم بدوێم.

٢٥٢) کەس نییە باسی گرفتەکانی خۆمی بۆ بکەم.

٢٥٣) هەستدەکەم هەندێ جار لە شێتبوون نزیکبوومەتەوە.

٢٥٤) هەندێ جار غایەڵەی خۆکوشتن بە مێشکمدا دێت.

٢٥٥) زۆر بەئاسانی خۆم دەدەمە دەست خەڵەتاندن و وروژانەکان.

٢٥٦) ویژدانم زۆرم ئازار دەدات.

٢٥٧) دەمەوێ بێگەڕانەوە ماڵەوە جێبهێڵم.

٢٥٨) بەراشکاوی باسی هەموو شتێکی خۆم بۆ باوکم ناکەم.

٢٥٩) لە ئایندە دەترسم.

٢٦٠) زۆر بە راژەی بەزۆری سەربازییەوە سەرقاڵم.

٢٦١) دەترسم لە بواری خوێندندا شکست بێنم.

٢٦٢) دەمەوێ واز لە قوتابخانە بهێنم.

٢٦٣) پشووی نێوەڕۆ زۆر کورتە.

٢٦٤) حەزم لەو گردبوونەوە و کۆبوونەوانەیە کە قوتابیان لەخۆ دەگرێت.

هۆشداری: دوای تەواوبوون لە هێڵکێشان بەژێر ئەو گرفتانەی کە هەراسانیان کردوویت، وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە:

١ – ئایا کامە لەو گرفتانە لە هەموویان زیاتر هەراسانیان کردوویت؟ بەشێوەیەکی کەمێك دووردرێژ لەبارەی دوو یان سێ لەو گرفتانەت بنووسە.

٢– حەز دەکەیت قوتابخانە لە چارەسەرکردنی هەندێ لە گرفتەکانت بەشداربێت؟

(بەڵی .... نەخێر.......).

٣ – حەز دەکەیت لەبارەی هەندێ لە گرفتەکانت لەگەڵ کەسێکدا قسەبکەیت؟

(بەڵێ...... نەخێر.......).

ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە:

یەکەم: لە دواناوەندییەکانی کوڕان

زۆرترین ئەو گرفتانەی باوبوون ئەمانە بوون:

١) بەپێی پێویست بەهێز و تەندروست نیم.

٢) بەپێی پێویست راهێنانی وەرزشی ئەنجام نادەم.

٣) زۆر زوو ماندوو دەبم.

٤) کێشم کەمە.

٥) توانای بینینم کزە.

گرفتەکانی ئابووری:

١) دەمەوێ بزانم چۆن پارەوپوولم پاشەکەوت بکەم.

٢) دەمەوێ بە ئارەقەی نێوچەوانی خۆم هەندێ پارەوپوول کۆبکەمەوە.

٣) لەماڵەوە ژوورێکی تایبەتم نییە.

٤) پێویستم بە کارێکە کە تەنها لە پشوودا خۆمی پێ سەرقاڵ بکەم.

٥) باوکم لە کاردا زۆر ماندوو دەبێت.

گرفتەکانی کاتی دەستبەتاڵی:

١) دەمەوێ زیاتر خۆم رۆشنبیربکەم.

٢) دەرفەتی گونجاوم نییە وەرزش بکەم.

٣) شارەزایی و کارامەییم لە گەمەکانی وەرزشیدا نییە.

٤) شوێنێکی وەرزشیی گونجاو لەنزیك ماڵماندا نییە.

٥) کاتێ خۆم لەنێو کۆبوونەوە و گردبوونەوەکاندا دەبینمەوە هەست دەکەم کۆتوبەندکراوم.

گرفتەکانی سێکسیی:

١) لەکاتی قسەکردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر دەشڵەژێم.

٢) بەئاسانی لەگەڵ ڕەگەزی جیاواز تێکەڵ نابم.

٣) ناتوانم لەبارەی هیچ مەسەلەیەکی سێکسییەوە پرسیار لە باوکم بکەم.

٤) مافی خۆمانە گلەیی لە قوتابخانە بکەین، چوونکە هیچ زانیارییەکی سێکسیمان پێنادات.

٥) دەمەوێ زانیاریی لەبارەی هەندێ لە نەخۆشییەکانی سێکسی پەیدابکەم.

گرفتەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی:

١) من شەرمنم.

٢) بەبچوکترین شت هەستم بریندار دەبێت.

٣) دەمەوێ زیاتر خۆشەویست و لەبەردڵان بم.

٤) من زۆر زرگن(حسود) و ئیرەیی پێبەرم.

٥) کەسێ نییە باسی گرفتەکانی خۆمی بۆ بکەم.

گرفتەکانی هەڵچوونیی:

١) زۆر دەچمە نێو دونیای خەیاڵ و دالغەلێدانەوە.

٢) زۆربەخێرایی تووڕەدەبم و ئەعصابم لەدەست دەدەم.

٣) بەبچووکترین شت هەڵدەچم و وەك کورەی هەنگم لێدێت.

٤) زۆربەخێرایی فرمێسك بەچاوانمدا دێتەخوارێ.

٥) من زۆر کەللەڕەقم.

ئاین:

١) بەپێی پێویست ناچمە مزگەوتەوە.

٢) دەمەوێ هەست بکەم لە خودا نزیکم.

٣) دەمەوێ باشتر لەقورئان و کتێبەکانی ئاسمانیی بگەم.

٤) چارەنووسی خەڵك لەدوای مردن دووچاری سەرسوڕمانم دەکات.

٥) دەترسم خودا لە رۆژی پەسلاندا سزام بدات.

گرفتەکانی تایبەت بە خانەوادە:

١) دایبابم زیاد لەپێویست قوربانیم بۆ دەدەن.

٢) دایکم، یان باوکم، مردوون.

٣) لەگەڵ یەکێك لە خوشك و براکانم ناگونجێم.

٤) بەدەست کێشمەکێشەکانی خانەوادەییەوە دەناڵێنم.

٥) بەڕاشکاوی هەموو شتێکی تایبەت بە خۆم بۆ باوکم باس ناکەم.

رێنماییکردنی پەروەردەیی و پیشەیی:

١) بەپەلەم خوێندن تەواو بکەم و کارێك بدۆزمەوە.

٢) سەبارەت بەو کارانەی کە لەدوای تەواوکردنی خوێندن دەیانکەم، پێویستم بە ئامۆژگاریی هەیە.

٣) دەمەوێ زانیارییەکی زۆر سەبارەت بە کۆلێژەکانی جۆراوجۆر کۆبکەمەوە.

٤) دەترسم کۆلێژ وەرم نەگرێت.

٥) بۆ ئاینده پێویستم بە دانانی پلان هەیە.

کاری قوتابخانەیی:

١) کاتێکی پێویست لە خوێندنەوەی وانەکانم بەسەر نابەم.

٢) نازانم چۆن بەرێگەیەکی بەرهەمدار و بەسوود وانەکانم بخوێنمەوە.

٣) لە کارە زارەکییەکاندا دووچاری زەحمەتی دەبم.

٤) لەبارەی تاقیکردنەوەکانەوە هەست بە نیگەرانی دەکەم.

٥) حەز بە هەندێ وانە ناکەم.

پرۆگرامی خوێندن و خوێندن:

١) هەندێ لە تاقیکردنەوەکان قورسن.

٢) نمرەکانی تاقیکردنەوە پێوەرێکی دروستی توانا و زیرەکیی نین.

٣) زۆربەی مامۆستاکانمان شارەزاییان کەمە.

٤) مامۆستاکانمان هەستوسۆزی قوتابیان لەبەرچاو ناگرن.

٥) مامۆستاکانمان کەسێتییان نییە.

زۆرترین ئەو دەستەواژانەی لە وەڵامەکانی پێشوودا دووبارە بوونەتەوە:

١) بەپێی پێویست ناچمە مزگەوت.

٢) ناتوانم هیچ پرسیارێکی سێکسی لە باوکم بکەم.

٣) بەئاسانی ناتوانم لەگەڵ رەگەزی جیاواز تێکەڵ ببم.

٤) زۆر دەچمە نێو دونیای خەیاڵ و دالغە لێدانەوە.

٥) دەترسم خودا لە رۆژی پەسلاندا سزام بدات.

دووەم: لە قوتابخانەکانی دواناوەندیی کچاندا:

١) زوو ماندوو دەبم.

٢) بەپێی پێویست وەرزش ناکەم.

٣) زۆربەی جار ژانەسەر دەگرم.

٤) چاوم باش نابینێ.

٥) گرفتاری تێکچوونی سووڕی مانگانە بوومەوەتەوە.

گرفتەکانی ئابووری:

١) دەمەوێ بزانم چۆن پارەو پووڵم پاشەکەوت بکەم.

٢) دەمەوێ بە ئارەقەی نێوچەوانی خۆم هەندێ پارە پەیدا بکەم.

٣) لەماڵەوە ژوورێکی تایبەت بەخۆم نییە.

٤) باوکم لە کاردا زۆر ماندوو دەبێت.

٥) حەز دەکەم لە گەڕەکێکی دیکەدا نیشتەجێ بین.

گرفتەکانی کاتی دەستبەتاڵی:

١) کاتێ رووبەڕووی خەڵك دەبمەوە دەشڵەژێم.

٢) دەرفەتی پێویستم نییە بۆئەوەی چێژ لە سروشت وەربگرم.

٣) دەرفەتی گونجاوم بۆ نارەخسێ بچمە سینەما.

٤) لەپشووی هاویندا هیچ شتێکی دڵخۆشکەر نییە خۆمی پێ سەرقاڵ بکەم.

٥) زۆربەی جار نایەڵن شەوان بچمە دەرەوە.

گرفتەكانی سێكسی:

١) كاتێ قسە لەگەڵ رەگەزی جیاواز دەكەم، دەشڵەژێم.

٢) نایەڵن هاوڕێیەتی لەگەڵ رەگەزی جیاواز دروست بكەم.

٣) پەیوەندی نێوان دوو رەگەز دووچاری سەرسوڕمانم دەكات.

٤) ناتوانم هیچ پرسیارێكی سێكسی لە دایبابم بكەم.

٥) لەمەسەلەی چاوپێكەوتنی كوڕان بۆ كچان گرفتاری سەرسوڕمان دەبم.

گرفتەكانی گونجانی كۆمەلآیەتی:

١) من شەرمنم.

٢) بەبچووكترین شت هەستم بریندار دەبێت.

٣) زۆر بەئاسانی دەشڵەژێم.

٤) دەمەوێ زیاتر خۆشەویست و لەبەردلآن بم.

٥) هەستدەكەم كەسێ نییە تێمبگات.

گرفتەكانی هەڵچوونیی:

١) زۆر دەچمە نێو دونیای خەیاڵ و دالغەوە.

٢) زۆر بەخێرایی تووڕەدەبم و ئەعصابم لەدەست دەدەم.

٣) بەبچووكترین شت هەڵدەچم.

٤) من زۆر نیگەرانم.

٥) زۆر بەخێرایی فرمێسك بەچاوانمدا دێتەخوارەوە.

ئاین:

١) بەپێی پێویست ناچمە مزگەوتەوە.

٢) لێکدانەوەی خودا دووچاری سەرسوڕمانی کردووم.

٣) دەمەوێ هەستبکەم کە لە خودا نزیکم.

٤) لەهەمبەر چارەنووسی دوای مەرگی مرۆڤەکان سەرم سوڕماوە.

٥) دەترسم خودا لە ڕۆژی پەسلاّندا سزام بدات.

گرفتەکانی خانەوادەیی:

١) دایبابم لەپێناو من زۆر قوربانیی دەدەن.

٢) ئەندامێکی خانەوادەکەم زۆر سەرقاڵی کردووم.

٣) هەندێ لە ئەندامانی خانەوادەکەم نەخۆشن.

٤) بەڕاشکاوی هەموو شتێ بۆ دایبابم باس ناکەم.

٥) لەگەڵ یەکێك لە خوشك و براکانم بەتەواوی ناگونجێم.

گرفتەکانی ڕێنماییکردنی پیشەیی:

١) پێویستم بە ئامۆژگاری هەیە سەبارەت بەو کارەی کە دوای تەواوکردنی خوێندنی دواناوەندی دەیکەم.

٢) من زۆر بەپەلەم خوێندن تەواو بکەم و کارێك بدۆزمەوە.

٣) دەمەوێ زانیارییەکی زۆر لەسەر کۆلێژەکاندا پەیدابکەم.

٤) ناتوانم بڕیار لەسەر ئەوە بدەم کە لە چ کۆلیژێك بخوێنم.

٥) دەترسم کۆلێژ وەرمنەگرێت.

گرفتەکانی کاری قوتابخانەیی:

١) کاتێکی پێویست لە خوێندنەوەی وانەکانم بەسەر نابەم.

٢) ناتوانم بیرکۆی خۆم لەسەر وانەکانمدا چڕبکەمەوە.

٣) نازانم بەرێگەیەکی بەرهەمدار و سوودمەند بخوێنمەوە.

٤) هەندێ وانەم پێ خۆش نییە.

٥) لەهەمبەر تاقیکردنەوەکاندا هەست بە نیگەرانیی دەکەم.

گرفتەکانی پرۆگرام و خوێندن:

١) لە ماڵەوەدا شوێنێکی گونجاوم بۆ خوێندنەوە نییە.

٢) مامۆستاکانمان هاوڕێی قوتابیان نین.

٣) مامۆستایانمان ڕەچاوی هەستوسۆزی قوتابیان ناکەن.

٤) نمرەکانی تاقیکردنەوەکان پێوەری دروستی زیرەکی و توانا نین.

٥) هەندێ تاقیکردنەوە قورسن.

لەدۆخی کچاندا زۆربەی گرفتەکان ئەمانەی خوارەوە بوون:

١) زوو ماندوو دەبم.

٢) زۆربەی جار ژانەسەر دەگرم.

٣) ناتوانم هیچ پرسیارێکی سێکسیی لە دایبابم بکەم.

٤) نازانم بەچ ڕێگەیەکی بەرهەمدار و بەسوود بخوێنمەوە.

٥) زۆر بەخێرایی فرمێسك بە چاوانمدا دێنە خوارەوە.

چۆن ژیانێکی گونجاوی دوور لە قەیران و گرفت بۆ نەوجەوان دەستەبەر بکەین

کەواتــە دەبــێ بــەدوای فەلــسەفەیەکی پــەروەردەیی دەروونیــدا بگــەڕێین کــە ژیــانێکی سەقامگیرو هێمن بۆ نەوجەوانەکانمان دابینبکات و لە کەوتنە نێو چاڵی قەیرانەکانی دەروونی و هەڵچوونیی بەدووریان بخاتەوە، چوونکە ئەگەر نەوجەوان ئەو ژیانە سەقامگیر و هێمنەی بۆ دەستبەر نەکرێ، گرفتــاری کێشمەکێــشی دەروونــی و نیگــەرانیی دەبێــت و رەفتارەکانیــشی نەگونجاو دەبن بەشێوەیەك کە چەندان گرفتی جۆراوجۆر بۆ خــۆی و ئەنــدامانی خانەوادەکــەی دەخولقێنێ.

چۆن ئەم فەلسەفەیە بلۆزینەوە؟

وەڵامم بۆ ئەو پرسیارە بریتییە لە دەستەواژەیەکی (دروسی باروتش) کە تیایدا دەڵێت:

((**ئەمە بە تێگەیشتنێکی باشــتر دێتــەدی**)). جــا ئــەو پرســیارەی ئێــستە رووبــەڕوومان دەبێتەوە ئەوەیە: ئەم تێگەیشتنە باشترە چۆن وەدەستبهێنین؟

دەبێ لەسەر دوو بنەمای گرنگ پەیوەندیی خۆمان و نەوجەوانەکانمان دابڕێژین:

یەکەم: لە هەستوسۆزیان تێبگەین.

دووەم: دەبێ لەهەستوسۆزەکانی خۆیشمان تێبگەین.

لەم دوو گۆشەنیگایەی خوارەوە وردتر باسی ئەم دوو بنەمایە دەکەین:

یەکــەم: گرنگیــی شــرۆڤەکردنی تاقیکردنــەوە و بەســەرهات و شــارەزاییەکانی رابــردووی نەوجەوان بۆ تێگەیشتن لە رەفتارەکانی.

دووەم: ئەو خولیا و ئاراستەگرییانەی کە پاڵ بە نەوجەوانەوە دەنێن و رەفتارەکانی ئاراستە دەکەن.

سێیەم: چۆنیەتیی رووبەڕووبوونەوەی هەستوسۆزەکانی نەوجەوان.

چوارەم: دەبێ لەگەڵ نەوجەوانانمان راستگۆ و بێ غەلوغەش بین.

پێنجەم: نابێ هەر لەپێناو نەوجەوانانماندا بژین، بەڵکو دەبێ لەگەڵیشیاندا بژین.

شەشەم: چۆنیەتی بەرخوردکردن لەگەڵ هەستەکانی تووڕەیی نەوجەوان.

یەکەم: گرنگیی شرۆڤەکردنی تاقیکردنەوە و بەسەرهاتەکانی رابردووی نەوجەوان بۆ تێگەیشتن لە رەفتارەکانی:

بۆئەوەی لە رەفتاری نەوجەوان تێبگەین و ئەو یارمەتییەی بدەین کە زۆر پێویستیی پێی هەیە، لەسەرمان پێویستە لە هەستوسۆزەکانی رابردووی تێبگەین. ئەم تێگەیشتنە بۆ زانینی ـەو هۆیانەی کە پاڵی پێوەدەنێ چەند رەفتارێك بکات زۆر سوودمەندە، هەروەها یارمەتیمان ـدات کە بزانین چۆن گرفت و تەنگوچەڵەمە جۆراوجۆرەکانی سەریانهەڵداوە.

زۆربەی ئەو هەستوسۆزانەی کە لە ئێستەدا رووبەرووی رەفتاری نەوجەوان دەبێتەوە و کاریگەری بەسەرکەسێتییەکەیدا بەجێدەهێڵێ، بۆ رابردوو دەگەڕێتەوە. هەروەها پەیوەندییەکی توندوتۆڵیشی بە تێڕوانینی نەوجەوان هەیە لەهەمبەر خۆیدا، ئەو تێڕوانینەیش ـەرەنجامی تاقیکردنەوەکانی سەردەمی منداڵی و چۆنیەتیی مامەڵەی دایبابیەتی.

ئەمەیش وامان لێدەکات بڵێین: دەبێ ئەو رووداوانە بزانین کە بەسەر منداڵدا دێت، هەروەها ئاشنایەتی لەگەڵ ئەو تاقیکردنەوانەی پەیدابکەن کە گوزەریان پیادا دەکات، بۆ ـەوەی لە رەفتارەکانی ئایندەی تێبگەین. بەڵام تەنها ئەو زانین و ئاشنابوونە بەس نییە، بەڵکو لەگەڵیاندا کردەیەکی دیکەی گرنگ هەیە، ئەویش: پێویستی زانینی لێکەوتەی ئەو تاقیکردنەوە و رووداوانەیە بەسەر دەروونی منداڵدا: ئاخۆ منداڵ چۆن لەو رووداوانە گەیشتووە و کاریگەریی و شوێنەوارکانی بەسەر کەسێتییەکەیدا چین؟

ئەوەی لەم بارەیەوە روودەدات ئەوەیە کە لەو تاقیکردنەوەو رووداوانەدا یەکێك لەم دوو مەسەلەیەی خوارەوە دێتەکایەوە:

١) هەستی منداڵ بەخۆشنەویستنی خۆی، واتا لەقۆناغی نەوجەوانیی هەست بە پووچی و کەمپایەیی و رەفتاری بەدی خۆی بکات، ئەم هەستوسۆزەش لە رابردوویەکی دووری منداڵەوە لەسەر دوو بنەماوە پێکدێت و بونیاد دەنرێت:

یەکەم: هەستی منداڵ بەوەی کە بەهۆی پێداویستییەکانی جەستەییەوە بەد بووە.
دووەم: هەستکردنی منداڵ بەوەی کە بەهۆی پاڵنەرەکانی دوژمنکارییەوە بەد بووە.

لەبارەی بنەمای یەکەم کە (پەیوەندیی بە پێداویستییەکانی جەستەییەوە هەیە) دەتوانین بەم شێوەیەی خوارەوە راڤەی بکەین:

زۆربەی جار کاتێ منداڵ هەست بە برسیەتی دەکات و داوای خۆراك دەکات پێی دەڵێین: (نا..نا)، رەنگە لەو کاتیدا کەوتبێتینە ژێر کاریگەریی ئەو باوەڕەی کە دەبێ خواردنی منداڵ لە کاتی دیاریکراوی خۆیدا بێت و بە کاتژمێر دیاری بکرێت.((جا ئەگەر منداڵ لە دەرەوەی کاتە دیاریکراوەکەدا بۆ خواردن گریا، ئەوا بە منداڵێکی بەدی هەژمار دەکەین)). ئەم رەفتارەی ئێمە یەکەم لێدان و هێدمەیە کە وەبەر منداڵ دەکەوێت و ئەم وێنەیەی لای خوارەوە لە ئەندێشەیدا بەجێدەهێڵێ:(منداڵێکی بەدم چوونکە ویستوومە جەستەم تێربکەم).

جگە لەمانەیش، مادام منداڵ نەیتوانیوە خۆراکی پێویست بۆ جەستەی وەدیبهێنێ، ئەوا رەنگە گرفتاری تووڕەیی وقیژە و هاواری بکات. لێرەشدا دایباب سەرکۆنەی دەکەن.

لایەنێکی دیکەیش هەیە کە پەیوەندیی بە تێرکردنی پێداویستییەکانی منداڵەوە هەیە، ئەویش پێویستیی دەربازبوونە لە پاشەڕۆیە زیادەکانی، چوونکە لە تەمەنی دووساڵیدا دەبێ لەسەر ئەوە رایبهێنین بۆ خۆدەربازکردن لە پاشەڕۆیەکانی بچێتە ئاودەستەوە، بەلاّم خۆ لەوکاتیدا ماسوولکەکانی بەپێی پێویست گەشەیان نەکردووە و ئەقڵیشی ئەو ئامادەگییەی نییە زۆر بە ئاسانی ئەو شتانە جێبەجێی بکات کە ئێمە داوای لێدەکەین. لە راستیدا ئێمە ئەو کردە سروشتییە دەبەستینەوە بە تاقیکردنەوە ناخۆشەکانی، لەکاتێکدا دەبێ جەستەی بحەسێنێتەوە، بەڵی ئەم کردەیە دەکەینە شتێکی زۆر قورس کە هیچ بوژانەوە و حەسانەوە و چێژ وەرگرتنێکی بۆ دەستەبەر ناکات. لێرەدا منداڵەکە بەهۆی نائامادەیی خۆی لە ئەنجامدانی ئەو کردەیە بەو رێگەیەی کە دایباب داوای لێدەکەن و (بەهۆی ناتەواوی

ـێـەگەیشتنی ماسوولکەکانییەوە) هەسـت بـە تـووڕەیی دەکـات، تووڕەبوونەکەیـشی وا لـە ـیابی دەکات سەرکۆنەی بکەن و بە منداڵێکی پیسوپۆخڵ و خراپی لەقەڵەم بدەن، چـوونکە ـمیموێ بەشێوەیەکی زۆر سەرەتاییانە خۆی لە پاشەڕۆیەکانی دەرباز بکات.

دواتر رۆژگارەکانی ژیانی منداڵ گوزەر دەکەن، رەنگە لە بـواری ژیانیـدا چـەند حـەزێکی ـیکەی جەستەیی بۆ دروست ببێت کە دیـسانەوە دایبابـان نایـەڵن وەدیـانبهێنیٚ، بۆنموونـە: هەندێ منداڵ پەنجەی خۆیـان دەگـەزن و دەیـژن، هەرچـەندە منـدالاَن چـێژێکی زۆر لەمــەدا ـمینن، بەلاّم گەورەکان رێگرییان لێدەکەن و داوایان لێدەکـەن پەنجـە لـە دەمیـان دەربێـنن، ـەکاتێکدا مندالاَن چێژێکی زۆری لێوەردەگرن.

جگە لەمانەیش رەنگە لەو کاتەی منداڵ نەخۆش دەکەوێت دایباب شتی وەهـا بکـەن کـە مندالاَنیان تووڕەبکـات. دواتـر لەوانەیـە منـداڵ ئـەو شـتە پەرتوبلاّوانـەی نێـو ئەندێـشەی کۆبکاتەوە و بەشێوەیەکی هەڵە رێکیانبخاتەوە، بەشێوەیەك ئەو دەرەنجامەی لیٚ هەڵدەهێنجیٚ کە ئەو قەدەغەکارییانە جۆرێکن لە سزادان. لەئەنجامدا ئەو وێنەیـە بەشـێوەیەکی نامـاقووڵ ـیاتر لە ئەندێشەیدا گەشە دەکات و تەنانەت پێی وادەبێت کە (منداڵێکی بەدە).

بەکورتی و پوختیی، منداڵی بچووك لەسەرەتای ژیانیدا پێویستیی بە چـێژی جەسـتەیی و ـمربڕینی تووڕەییەکانی هەیە. بەلاّم شتێکی دیکـە بەسـەر منداڵـدا زاڵـدەبێت و ئاراسـتەی ـدەکات، ئەویش خۆ لە تووڕەبوون بەدوور بگرە، چوونکە ئەگەر وانەکات ئەوا سـۆزی دایبـاب ـمدەست دەدات. بەلاّم لەگەڵ چەپاندنی هەستوسۆزەکانیشی(هەستەکانی تووڕەیی) لەهـەمان کاتدا هەست بەوە دەکات کە تۆ دایکێـك یـان بـاوکێکی زۆر تۆقێنـەریت، بۆیـە رقـی لێـت ـدەبێتەوە و لەهەمان کاتـدا لێـشت دەترسـێت. تووڕەییـە چـەپێنراوەکەی چـەندان وێنانـدنی ـسەرەتایی بۆ تۆڵەلێکردنەوە دروست دەکات.

بەم شێوەیە دەبینین کە تێڕوانین و بیروبۆچوونی منداڵ لە هەمبەر خۆیدا بە تاقیکردنەوە و رووداوەکانی منداڵیی کاریگەر دەبێت. ئەم تاقیکردنەوانە ئەو باوەڕەی لەلا دروست دەکەن کە منداڵێکی بەدە، بەهۆی:

١ — پێداویستییەکانی جەستەیی.

٢ — پاڵنەرەکانی دوژمنکاری لە هەمبەر دایبابی.

دەبێ ئەوە بزانین کە ئەم تاقیکردنەوانەی رابردووی منداڵ بەراستی لە ئایندەدا کاریگەریی لێدەکات و دەبێ دایباب و مامۆستا و ئەوکەسانەی گرنگیی بە منداڵ دەدەن، ئەوە بزانن کە ئێمە باس لەچ کارکردێك دەکەین کە کاریگەریی بەسەر رەفتاری نەوجەوانی و گەنجیەتیی منداڵەوە دەبێت. ئەوەی لەم شرۆڤەکردنەدا گرنگە ئەوەیە کە نابێ زانیاریمان تەنها بەندبێ بە درککردن بە پرسەکە وەك کۆمەڵێك شارەزایی کە رووبەڕووی هەندێ منداڵ دەبێتەوە، بەڵکو دەبێ بزانین: منداڵ چۆن لەم رووداوانە دەگات و چ کاریگەرییەك لە ئەندێشەیدا بەجێدەهێڵێ؟

زۆرێك لە منداڵان پێیانوایە کە ئامۆژگاریی دایبابانیان دەرەنجامی خۆشنەویستنە. منداڵ بەهۆی شارەزایی و رووداوەکانی پێشووتر هەست دەکات کە خۆشەویستیی دایبابی لەهەمبەر خۆیدا خۆشەویستییەکی تەواو نییە و پێداویستیی سۆزیانەیان تێر ناکات. ئەم جۆرە تێڕوانینە بەردەوام بەسەر تاکدا زاڵدەبێت، ئەو تێڕوانینەی کە لە منداڵیی خۆیدا ئەو خۆشەویستییەی وەدەستنەهێناوە کە چاوەڕوانی بووە. رەنگە ئەم هەستە چەند وێناندنێکی لە ئەندێشەدا بۆ دروست بکات هەرچەندە زیاتر گەورەتربێت کاریگەریی خراپتری لێبکات.

ئێستە نموونەی کچۆڵەیەکتان بۆ دەهێنمەوە بەناوی (م)، گەرچی ئەم کچۆڵەیە تەمەنی گەیشتبووە چواردە ساڵ. ئەوا سووربوو لەسەر ئەوەی کە دایکی رۆژانە بێتە قوتابخانەکەی و بیباتەوە ماڵەوە، بەڵام دایکی سووربوو لەسەر ئەوەی کە لەو رۆژانەی لەبەر سەرقاڵیی خۆی ناتوانێ بچێتە دوای، دەبێ بە پاس بێتەوە.

جارێکیان دوای ئەم هەوڵانە (م) زۆر تووڕەبوو، دواتر بەنیگایەکی پڕ لە رقوقینەوە لەدایکی نواڕی و بەقیژەوە گوتی: ((گوێبگرە، من رقم لێت دەبێتەوە، چوونکە تۆ هەرگیز

ـت خۆشنەویستووە، هیچت بۆم نەکردووە، بەردەوام لەگەڵ مـن پڕووپـووچ و تانەلێـدەر ـیت)).

دایکەکـە پاشمـاوەی چیرۆکەکەی بـەم شـێوەیە گێڕایـەوە:(لەسـەرەتا بـەهۆی قـسە ـرینەکانییەوە دووچاری شۆك بووم و هەستم بە ئـازار و تەنگەتاوییـەکی زۆر کـرد...بـەلاّم ـوپڕ یادەوەرییـەکان یـەك لـەدوای یـەك بەخەیاڵمـدا هاتنـەوە...قۆنـاغی منـداڵیی ئـەوم ـتـەوەیاد... منـداڵیی کـچەکەم و قـڕەی بـەردەوامم لەگـەڵ بـاوکی بـەهۆی دۆخـی ـووریانەوە)).

هەروەها ئەوەشم وەبیرهاتەوە من بەبێ درککردن و هۆشیارییەوە، لـە زۆربـەی کاتەکانـدا ـختارم لەگەڵیدا دەکرد و مەسەلەکانم بـۆ چارەسـەر دەکـرد... ڕەنگـە کـچەکەم ئـەوەی بـۆ ـونبووبێتەوە کە لەوکاتەی دەمشۆرد و پۆشاکەکانیم لەبەردەکرد گرنگیم پێنەدەدا، لەوکاتەی ـحێمدەهێشت بەردەوام دەگریا.. من وەبیرمـدێت کـە قـسەم لەگەڵیـدا دەکـرد چـەندە لـێم ـووڕەدەبوو... دێتەوەیادم کە سزایەکی زۆرمان دەدا بۆئەوەی واز لە خووە خراپەکان و میزاجە ـوو گۆڕاوەکانی بێنێ. ئێستەیش وادەبینم لەهەمبەر منـدا ڕقـوقینی لەدڵـدا گرتـووە.بۆیـە ـووڕەبوونەکەیشی زیاتر بـووە چـوونکە نەچـوومەتە قوتابخانـە تـا بیهێنمـەوە ماڵـەوە. ئـەو ـووڕەیەی ئێستەیـشی خـستووەتە سـەر تـووڕەیی و ڕقـە کۆنەکـەی، ئـەو ڕقـە کۆنـەی کـە ـەرچاوەکەی لە نەبەخشینی سۆزی پێویستی سەردەمی منداڵی بوو ، بۆ ئەوەی هەست بکات کە خۆشەویستە.

منداڵی بچووك لەکاتی گەشەکردنیدا دەچێتە ژێر ڕکێفی چەند بنەمایەکی بـێ هـۆ و بـێ ـێککاریی. زۆربەی جار پیسوپۆخڵە و پێویستی بەوەیـە دەسـت لـە هـەموو شـتێك بـدات و دەست لەهەموو شتێك وەربـدات، ئەمـە لەلایـەك، لەلایـەکی دیکەیـشەوە پـەروەردەکردن و ـێنماییکردنیشی لەلایەن دایبابییەوە شتێکی بێ چەندوچۆنە. زۆر سروشتیشە لەلایەن خۆیـەوە دایبابی بە دوو دێوی زەبـەلاح بـچوێنێ کـە بـەردەوام فـەرمانی بەسـەردا دەکـەن و بێـزاری دەکـەن!! هـەروەها زۆر سروشـتییە کـە زۆربـەی حـەز و هـزر و هەسـتە زینـدووەکان و

رقوکینەکانیشی بەسەر دایبابیدا هەڵڕژێنێ، چوونکە ئەوان تاکە پەناگە و هۆی وەدیهێنانی گشت داواکارییەکانی ئەون و زۆریش رقی لێیان دەبێتەوە و هەر دایبابیشن پانتایی زۆربەی هەستوسۆز و خەیاڵاتەکانی داگیر دەکەن.

جا مەسەلەکە راستی بێت یان خەیاڵ، ئەگەر منداڵ لە سەرەتای ژیانی خانەوادەییە هەستیکرد بەپێی پێویست خۆشەویستیی پێنابەخشرێت و بۆشاییەکی متمانە و ئاشنایەتی لەنێوان خۆی و ئەندامانی خانەوادە و بەتایبەتیش دایبابدا هەیە، ئەوا لە قۆناغی نەوجەوانید زۆر دژوارە بتوانێ پەیوەندی و ئاشنایەتی لەگەڵ هاورێکانیدا دروست بکات.

ئەگەر هەستیکرد لە نێو بەرخانی سپیدا بەرخێکی رەشە، یان لە ئاستی هاورێکانی نزمترە، ئەوا تەنیایی و گۆشەنشینی بەسەریدا زاڵدەبێت و هەستدەکات پایەی لە پایەی ئەو هاورێیانەی نزمترە کە دەیەوێ لە ریزی ئەواندا کەسێتیی خۆی پتەوبکات و خۆی بەدەر بخات.

ئەگەر لەکاتی منداڵیی خۆیدا هەستیکرد ناتوانێ ئەو شتانە جێبەجێ بکات کە دەخرێتە سەرشانی، ئەوا لە قۆناغی نەوجەوانیدا متمانەی بەخۆی کەمدەبێت و ناتوانێ ئەو ئەرکانە جێبەجێ بکات کە بۆ پۆست و پایەکی گرنگ ئامادەی دەکەن.

هەروەها ئەگەر لە منداڵیی خۆیدا هەستی بەوەکرد کە بەپێی پێویست گرنگیی پێنەدراوە و لەرووی کۆمەڵایەتییەوە رێزی لێنەگیراوە، ئەوا لە ئایندەدا ترسی پتر دەبێت، ئەگەر هەستیش بکات کە سۆزەکانی تێرنەکراون و گرنگییان پێنەدراوە، بۆ خۆشەویستیکردن و پرسەکانی سێکسی و هاوسەرگیریی تواناکانی دادەبەزنە خوارەوە.

لەبەر هەموو ئەوشتانەی باسمانکردن، پێمانوایە کە زۆر پێویستە درك بە تاقیکردنەوە و رووداوەکانی سەردەمی منداڵی بکرێت، هەروەها دەبێ درك بەوەش بکەین کە چۆن ئەم تاقیکردنەوانە لە ئایندەدا کاریگەرییان بەسەر رەفتاری نەوجەوانانەوە دەبێت، دواتریش پێمانوایە کە زۆر گرنگە بزانین منداڵ لە هەمبەر ئەو تاقیکردنەوانەدا چ هەستێکی هەبووە و چۆن کاریگەریی لێکردووە.

هەروەها لەگەڵ تێگەیشتنمان لەو تاقیکردنەوانەی کاریگەرییان بەسەر نەوجەوانەکانمانەوە هەیە، زۆر بەسوودە خۆشمان لەخۆمان بگەین و لەو رووداو و تاقیکردنەوانەیش بگەین کە سەردەمی منداڵی و نەوجەوانیدا گوزەرمان پێدا کردوون و کاردانەوەمان لە بەرانبەریاندا چۆن بووە و چۆن کاری لێکردووین، بۆ ئەوەی لەپێناو دوورخستنەوەی جگەرگۆشەکانمان لە تاقیکردنەوەی خراپ سوودی لێوەربگرین ئەو تاقیکردنەوە پڕ لە حەسانەوە و تێرکراوانەیان بۆ دەستبەر بکەین کە دەبنە هۆی دروستکردنی ژیانێکی سەقامگیر و ئارام بۆیان.

دووەم: ئەو خولیا و ئاراستەگریانەی پاڵ بە نەوجەوانەوە دەنێن و رەفتارەکانیان ئاراستە دەکەن:

پێشتر باسی ئەوەمانکرد کە دەبێ لەسەر دوو بنەمای گرنگ پەیوەندیی نێوان خۆمان و نەوجەوانەکانمان دابڕێژین. یەکێك لەو دوو بنەمایەش بریتیبوو لە (تێگەیشتن لە هەستوسۆزی نەوجەوانەکانمان). جا بۆئەوەی بتوانین ئەمە بکەین، هەردەبێ ئاشنای ئەو خولیا و ئاراستەگرییانە بین کە پاڵ بە نەوجەوانەوە دەنێن و رەفتارەکانیان ئاراستە دەکەن.

ئێستە پرسیارەکە ئەوەیە: ئەو خولیا و ئاراستەگریانە چین؟... بە واتایەکی دیکە گرنگترین ئەو پێداویستیانە چین؟....

لە چاوپێکەوتنێکی تایبەتدا نەوجەوانێك ئەم شتانەی خوارەوەی پێمگوت:

١- دەمەوێ خەڵك منیان خۆشبوێت.

٢- دەمەوێ بەشێوەیەکی دروست و قووڵ خەڵکم خۆشبوێت.

٣ - دەمەوێ خۆم خۆشبوێت.

٤ - دەمەوێ وەك خۆم بم(وێنە و کۆپیکاریی خەڵکانی دیکە نەبم).

٥ - دەمەوێ وەك خەڵکانی دیکە بم.

نەوجەوان حەزدەکات خەڵکانی دیکە خۆشیانبوێت. دەستەواژەی (دەمەوێ خەڵك منیان خۆشبوێت) بە گشت کرچوکاڵییەکانییەوە لە پێویستیی پێداگرانەی ئەو خۆراکە سۆزییانەوە

سەرچاوە دەگرێت کە لەگەڵ قووڵایی دەروونیدا کارلێك بکات، ڕێك وەك ئەو خۆراکانەی کە دەبێ گشت خەڵك لە ڕۆژی لەدایکبوونەوە تا دوارۆژی ژیانیان هەیانبێ.

لە ڕاستیدا بۆئەوەی تەندروست بین، پێویستمان بەوە هەیە ڕێژەیەکی باشی خۆشەویستی وەدەستبهێنین و خۆشەویستیش بەخەڵکانی دیکە ببەخشین بۆئەوەی ئەو هەستەیان لەلا دروست بکەین کە ئەوان بۆ ئێمە پێویستن و ئێمەش بۆ ئەوان پێویستین.

نەوجەوان پێویستی بە خۆشەویستیی هەیە، خۆشەویستیی ئێمەیش بۆ نەوجەوان پێویستییەکی بێ چەند و چۆنە و ئەو لە دۆخێکدایە کە دەبێ ئێمە دان بەو خۆشەویستییەدا بنێین، چوونکە دانپێدانان لە شتە پێویستەکانیەتی.

ئەو خۆشەویستییەی کە نەوجەوان دەیەوێ هەستی پێبکات، لەو خۆشەویستییە جیاوازە کە لە قۆناغی منداڵیدا پێویستی پێی هەبوو. چوونکە کاتێ بچووك بووین تەنها یەك خۆشەویستیی ڕاستەقینە هەبوو کە بەلامانەوە گرنگ بوو، ئەویش خۆشەویستیی دایك بوو. دواتر خۆشەویستییەکی دیکەی بەدوادا هات، ئەویش خۆشەویستنی باوك بوو کە وردەوردە گەشیکرد. بەڵام کاتێ بەرەبەرە قۆناغی منداڵیمان بڕی و چووینە قۆناغی نەوجەوانییەوە، ئەوا بارودۆخمان گۆڕانی بەسەرداهات و خەڵکانی دیکەی وەك خوشك و برا و پاڵەوانەکان و هاوڕێیان و خۆشەویستان بوونە جێگەی گرنگیدانی ئێمە، لە هەمووشیان پتر دوڵبەرەکانمان کە ئاڵوێری خۆشەویستیان لەگەڵدا دەکردین و هەروەها منداڵەکانمان.

بنەمایەکی گرنگی دەروونیی پەیوەندیی بەم لایەنەوە هەیە، چوونکە توانای تێرکردنی ژیانی سێکسیمان لە ئایندەدا(مەبەستم لەتەمەنی نەوجەوانی نێوان ساڵەکانی ١٥ و ١٦ و ١٧ ساڵیدا نییە) بەپلەیەکی زۆر بەندە بەو خۆراکە دەروونییەی کە لە منداڵی و نەوجەوانیماندا وەدەستمان هێناوە.

دەمەوێ وەك خەڵکانی دیکە بم:

شتێکی دیکە هەیە کە نەوجەوان لەپێناو وەدەستهێنانیدا تێدەکۆشێ و پەیوەندییەکی نزیکی بە حەزی خۆشەویستبوونەوە هەیە لە دڵ و چاوی خەڵکانی دیکەدا، جا ئەگەر ئەو

ـەرفەتەی بۆ رەخسا گوزارشت لەو شتە گرانبەهایە بکات، ئەوا دەڵێت: ((دەمەوێ وەك ـەکانی دیکە بم... دەمەوێ بوون و کەسێتی خۆم لەنێو ریزی ئەو کەساندا بچەسپێنم کە ـەوتەمەنی خۆمن.))

کاتێ نەوجەوان لە سەرەتاکانی تەمەنی نەوجەوانیدا لەخانەوادەکەی دادەبڕێت، لەپێشترین حەزەکانی ئەوەیە وەك ئەو کەسانە بێت کە لە رەگەز و تەمەنی خۆیدان، بۆیە دەبینین حەز ـەکات وەك ئەوان پۆشاك بپۆشێت و قسە بکات و بەڕێدا بڕوات و بخوات. بەتوندیش دژی ـەوە دەوەستێتەوە ئەگەر چەند ئەرکێکمان هاوێشتە سەرشانی کە خەڵکانی دیکەی ـەوتەمەنی خۆی ناخرێتە سەرشانیان.

کچۆڵەیەك بە سووربوونەوە سەر رادەوەشێنی و بەدایکی دەڵێت:(نا دایە، نابێ تۆ لەگەڵم ـێتە ئاهەنگەکەوە، چوونکە دایکی کچۆڵەکانی دیکە ئەمە ناکەن).

هەروەها کوڕێژگەیەکی نەوجەوان بەدایکی دەڵێت: (چەند حەزدەکەم ئیدی بە پۆشینی ـاڵتۆ و فانیلە و ملپێچ ماندووم نەکەیت... چەندان جار پێمگوتووی کە هیچ لە هاوڕێیەکانم ـێتە ئەو شتانە لەبەرناکەن).

نەوجەوانێکی دیکەیش دەڵێت:(من ترمۆسە پڕ لە چایەکە لەگەڵ خۆم نابەمە قوتابخانەوە.. چوونکە هاوڕێیەکانم پێم پێدەکەنن و وادەزانن نەخۆشم).

نەوجەوان بۆیە ئەو قسانە دەکات، چوونکە هەستدەکات لە کەسانی هاوتەمەنی خۆی جیا ـیە و کەسانی وەك خۆی گرۆپێکی هاوچەشن و دیاریکراو پێکدەهێنن، زۆربەشیان سەر و قاچوقول و مەچەکی وەك ئەویان هەیە. ئەو دەیەوێ هەست بەوە بکات یەکێکە لەوان. نەوجەوان لە دۆخی وەهادا ئاوا بیردەکاتەوە: (کاتێ دەبینم ژمارەیەك کەسانی وەك خۆم وەك من بەرێگەدا دەڕۆن و رەفتار دەکەن.... هەست بە متمانە و دڵارامی دەکەم. من دەمەوێ(نەوان من بن) نەك(من من بم). دەمەوێ خەڵکم خۆشبوێت (من دەمەوێ توانای خۆشویستنی خەڵکم هەبێت).

نەوجەوان پێویستی بە دۆزینەوەی هاوڕێیەتیی بەتین و پتەو و زیادکردنیان هەیە. من دەمەوێ خۆم پێشکەشی هاوڕێیانم بکەم، بەبێ ئەوەی لەو کاتیدا کەسێتیی خۆم لەدەست بدەم.

نەوجەوان لە قووڵایی دەروونیدا هیوای ئەوە دەخوازێت گشت خەڵکێکی خۆشبوێت جا ئەگەر تەمەن و رەنگ و بیروباوەڕیشیان لەگەڵیدا جیاوازبێت، بەبێ ئەوەی لێیان بێزاربێت.

هەروەها نەوجەوان هیوای ئەوەیش دەخوازێ توانای خۆشویستنی ئەو کەسانەیشی هەبێ کە لەگەڵی جیاوازن. ئەو هیواخوازە خەڵکان بەشێوەیەکی هێندە قووڵ خۆشیانبووێت کە تەنانەت روخساری یەك تاکە دوژمنیشیان تیادا نەبینێت. نەوجەوان هیوا خوازی ئەوەیە لە ژینگە و بوارێکدا بژیێت کە گشت خەڵکانی دەوروبەری خۆشەویست و ئازیزبن.

دەمەوێ خۆم خۆشبوێت:

ئەم حەزەی نەوجەوان لە حەزەکانی دیکەی جیاواز نییە. ئەگەر کەسێك نەتوانێ خۆی خۆشبوێت، لەوانەیە گومان لە خۆشەویستیی کەسانی دەوروبەریشی بکات، بۆیە دەڵێ: خەڵکان چۆن دەتوانن منیان خۆشبوێت، لە کاتێکدا هەست بەوە بکەم کە خۆم، خۆم خۆشناوێت.)

ئەو کەسەی نەتوانێ خۆی خۆشبوێت، رەنگە لە بەرتەمایی و ئامانجەکانیدا گرفتاری سەرلێشێوان بێت. لەمەیشدا رووداوی زۆر داخدارانە روودەدات، چوونکە دەبینین بەشێوەیەکی زۆر رەق و زبر و هێسکگران گەشە دەکات و ناتوانێ پایەیەکی گونجاو وەدەستبهێنێ.

رەنگە ئەم رووگیری و شکستە ناچاریبکات دەست بە لاساییکردنەوەیەکی زیانبەخش بکات، رەنگە کاری زۆر بوێرانەیش ئەنجام بدات تا هەست بەوەبکات کەسێکی مەزنە، یانیش رووگیری و شکستەکەی ناچاریدەکات خۆی بەوە وابەستە بکات ببێتە سێبەری ئەو کچۆڵەیەی کە مامەڵەی لەگەڵدا دەکات. ئەو جۆرە کەسانە لە گەرمەی ژیاندا ونـدەبن و لەپێناو پێکهێنانی کەسێتییەکی نایابدا یەك هەنگاویش هەڵناهێنن.

ئەو کەسەی هەست بەوە دەکات پەسندکراو و شایانی خۆشەویستیی خەڵکانی دیکەیە و خەڵکان بەدوای وەدەستهێنانی خۆشەویستی و دۆستایەتییەکەیدا دەگەڕێن، ئەوا لە دۆخی بەرگری لەخۆکردن ناوەستێ، چوونکە دڵنیایە کە ناکەوێتە بەر تۆمەتبارکردنەوە.

ئەو جۆرە کەسە متمانەی بە خۆی و ئازایەتییەکەیەوە هەیە و دەتوانێ خۆی پێشکەشی خەڵکان بکات بەبێ ئەوەی لە لەدەستدانی کەسێتیی خۆی بترسێت. بەمەیش حەزی خۆ پێشکەشکردن بەخەڵکانی دیکە دەبێتە واقیع نەك خەون.

رەنگە گشت مرۆڤێك لە ساتێکی دیاریکراود دووچاری ئەوە ببێت کە خۆی خۆشنەوێت. بەلاّم لە دۆخی ئەو نەوجەوانەی کە بەزۆری دەکەوێتە بەر فشاری توندی دەرەکییەوە، ئەوا دەبێتە نێچیری قێز لەخۆکردنەوە و داڕووخان و زۆربەی جاریش خۆشی و خۆشەویستیی ژیان لەدەست دەدات.

لەبەرئەوە دەبێ کارێك بکەین نەوجەوان هەست بە گرنگیی خۆی بکات، درك بەوەیش بکات کە دەتوانێ چەندان شت ئەنجام بدات. نابێ رەخنەی لێبگرین و بەهای دابەزێنین. چوونکە رەخنەگرتن و پووچکردنەوەی دەبێتە هۆی ئەوەی بۆچوونی نەوجەوان لەهەمبەر خۆیدا روون نەبێت، لێرەشدا نەوجەوان دەرفەتی خۆخۆشویستنی بۆ هەڵناکەوێ.

سێیەم: چۆن رووبەڕووی هەستەکانی نەوجەوان ببینەوە:

لێکۆڵینەوەکانی دەروونی سەلماندوویانە کە هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی قۆناغی منداڵیمان هەوڵ دەدەن لە نەوجەوانی و گەنجیماندا دەرچەیەك بۆ خۆیان بدۆزنەوە.

ئەم هەستوسۆزانەیش بەهۆی ئەو بێبەشبوون و سزایانەوە دەچەپێنرێن کاتێ منداڵ دەیەوێ گوزارشتیان لێبکات. یەکێك لەو هەستوسۆزانەیش ئەوەیە کە لەسەر شێوەی(هەستکردن بە رقوکینە و حەزی دوژمنکارییەوە) ئاراستەی دایبابان کراوە. بەلاّم بەهۆی دابونەریت و هەستکردنی منداڵ بە پێویستبوونی بەدایبابی ، دەترسێ ئەم هەستوسۆزە چەپێنراوانەی دژ

بە دایبابی پیشان بدات، دواتریش ئەو هەستوسۆزە دەرپەڕیوانەیان ئاراستەی شتی دیکە دەکەن.

ئەم هەستوسۆزە دەمامکدارانە لە قۆناغی نەوجەوانیدا زۆر بەجوانی بەدیاردەکەون، چوونکە ئیدی نەوجەوان لە دایبابی ناترسێت و کەمتر پشتیان پێدەبەستێ.یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی ئەو قۆناغە ئەوەیە کە نەوجەوان هەوڵ دەدات پاڵنەری سەربەخۆبوونی خۆی تێربکات، هەمان تایبەتمەندییەکانی گەشەکردنی قۆناغی نەوجەوانیی جەخت لەسەر ئەم خولیایە دەکاتەوە. چوونکە ئیدی نەوجەوان ئەو منداڵە بچووکە نییە کە لەدایبابییەوە فەرمانو بکەو مەکەی وەردەگرت و ناچار بوو ملکەچیان بێت و بەرگەی گشت سزا و رەخنەکانیان بگرێت، بەڵکو بەهۆی ئەو گۆڕانکاری و پێگەیشتنەی بەسەریدا هاتووە، حەزدەکات لەبواری خانەوادە دابڕێت و حەز بە دروستکردنی پەیوەندیی هاوڕێیانە و پەیوەندیی نوێی سۆزیی بکات، کە زۆر جیاوازە بە پەیوەندییەکانی منداڵیی نێوان خۆی و دایبابی. رەنگە ئەو پەیوەندی و هاوڕێیەتییە نوێیانە درێژبێتەوە بۆ کەسانی هاوتەمەنی خۆیو لەخۆیشی گەورەتر، رەنگە مامۆستایان و پاڵەوانانی نێو کۆمەڵگەیش بگرێتەوە.

هەرچەندە نەوجەوان لەم قۆناغەدا خولیای ئەوەی هەیە لەدایبابی جیابێتەوە و سەربەخۆیی وەربگرێ، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا ناتوانێ بەتەواوی لێیان جیابێتەوە و سەربەستیی خۆی وەربگرێ، بۆیە بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ گوزارشت لە ناڕەزاییەکانی خۆی دەکات. هەستوسۆزەکانی ناڕەزایی کە نەوجەوان ناتوانێ راستەوخۆ دژی دایبابی دەریانبڕێ، ئەوا بەشێوەیەکی گشتی بەرەو کەسانی دیکەی وەك مامۆستا و بەرپرسانی دیکەی دەسەڵات ئاراستە دەکرێت.

دەتوانین ئەم مەسەلەیە بەم دوو نموونەیەی لای خوارەوە روون بکەینەوە:

کاتێ نەوجەوان لە قوتابخانە دەگەڕێتەوە و دەڵێ: (ناتوانم لەماڵەوە ئەرکەکانی قوتابخانە جێبەجێ بکەم، چوونکە ئەم مامۆستایە شوومە بەردەوام هەراسانم دەکات))، لە راستیدا مەبەستی نەوجەوانەکە مامۆستاکەی نییە، بەڵکو دەیەوێ بڵێت:(من ئەرکەکانم جێبەجێ

ناکەم، چوونکە من کارێکی وەها ناکەم باوکم رازیبێت). کەواتە لێرەدا رقوکینەکە ئاراستەی باوك کراوەتەوە.

دووەم: کاتێ دایك داوا لە کچەکەی دەکات لە کاری ماڵەوەدا یارمەتیی بدات، کچەکەیش داوای لێبوردن دەکات و بیانوو دەهێنێتەوە و دەڵێ: (من زۆر ماندووم)، لە راستیدا مەبەستیەتی بڵێ:(نامەوێ هەرگیز لە شۆردنی قاپ و خاوێنکردنەوەی ماڵدا یارمەتیی دایکم بدەم) چوونکە ئەمە وای لێدەکات ملکەچی دایکی بێت، ئەویش ئەوەی ناوێت و دەیەوێ دایکی ماندووبێت.

لەژێر تیشکی ئەو راستیانەی لەسەرەوە باسمانکرد دەتوانین بڕیار لەسەر ئەوە بدەین کە نەوجەوان چەند هەستێکی چەپێنراوی هەیە و ئاراستەی جیهانی دەرەوەیان دەکات، بەمەیش دەتوانین لێکدانەوە بۆ ئەو رەخنە توندانەی نەوجەوان بکەین کە ئاراستەی سیستمی دەسەڵاتو هەندێ جاریش ئاراستەی چۆنیەتی جلپۆشینی دایباب و کەلوپەلەکانی ماڵەوەی دەکات؛ کۆی ئەم رەخنانە حەزی رەواندنەوەی هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی قۆناغی منداڵییە.

هەروەها نەوجەوان ناوێرێ هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی بەدیاربخات، زۆربەی جاریش بەهۆی هەستوسۆزەکانی دوژمنکاری و رقوکینە لەهەمبەر دایبابانەوە هەست بە گوناه دەکات. زۆربەی جاریش ئەم هەستکردنە دەبێتە هۆی ئەوەی خۆی سزا بدات، چوونکە لەجیات ئەوەی وابکات ئەو رقوکینەیە ئاراستەی دەرەوە بکات، ئاراستەی خودی خۆی دەکاتەوە، بۆیە رقی لەخۆی دەبێتەوە، ئەمەیش دەبێتەهۆی ئەوەی نەوجەوانەکە هەست بە کەموکورتی و پڕوپووچیی خۆی بکات. کۆی ئەمانەیش لە ئازاردانی خودی زیاتر هیچی دیکە نین.

ئەم هەستوسۆزانە وا لە نەوجەوانەکانمان دەکەن رقیان لەخۆیان بێتەوە. کەواتە ئەگەر یارمەتیی کچ و کوڕە نەوجەوانەکانمان دا بۆئەوەی وەك شتێکی ئاسایی درك بە تەنگەتاوی و بێزارییەکانیان بکەن- بەتایبەتیش هەستوسۆزیی بێزاریان لەدەست ئێمە - کارێکی زۆر باشمان کردووە.

چۆن دەتوانین مامەڵە لەگەڵ ئەو هەستوسۆزانە بکەین؟

ئەمە ئەو پرسیارە گرنگەیە کە دەبێ هەوڵی وەڵامدانەوەی بدەین:

خواستی نەوجەوان ئەوەیە کە لە هەستوسۆزەکانی بگەین و بەشێوەیەکی پڕ لە سۆز و وەك خۆی قبوڵی بکەین، جا ئەگەر هەستوسۆزەکان باش بن یانیش خراپ. دەبێ ئەوەیش بزانین کە ئەم قبووڵکردنە مەسەلەیەکی زۆر گرنگە. گشت نەوجەوانان حەز دەکەن بەو جۆرە قبوڵ بکرێن.

بەڵێ.. کاتێ هەر یەکێك لە ئێمە هەستوسۆزێکی تایبەتی دەبێت، بەڵام خەڵك تێی ناگاتو بێهوای دەکات، دووچاری بێزاری و جاڕسبوون دەبێت و هەستی هاوڕێیەتیی نامێنێتو ناتوانێ پەیوەندیی لەگەڵ خەڵکاندا دروست بکات.

دەتوانین بەم نموونەیەی خوارەوە ئەم مەسەلەیە روونتر بکەینەوە:

١ — کچێکی تەمەن شانزە ساڵی بە دایکی گوت کە پەیوەندیی خۆشەویستیی لەگەڵ کوڕێژگەیەکی هاوتەمەنی خۆی هەیە، دایکەکە وەك لێدوانێك لەسەر قسەی کچەکە گوتی: ((زۆر بەئاسانی ئەم خۆشەویستییە لەیاد دەکەیت، چوونکە تۆ هێشتا لەتەمەنی شانزە ساڵی دایت)). کچەکەیش دەڵێت:(دایکم ئاستی درککردنی زۆر لاوازە. من دەڵێم پەیوەندییەکی توندوتۆڵ و پەیمانم هەیە، کەچی ئەو دەڵێت: ئەو خۆشەویستییە لەیاد دەکەیت، وەك بڵێیت هەستوسۆزەکانم بەهۆی کەمی دووساڵی تەمەنمەوە هیچ بەهایەکیان لەلایدا نەبێ. ناچارم دەکات وەك کچێکی توندوتیژ رەفتار بکەم، تەنانەت دەمەوێ بیکوژم.. ئەو هەرگیز تێمناگات.))

ئەو کچە خوازیاربوو کەسێك بدۆزێتەوە وایلێبکات بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئاستی خۆشەویستییەکەی بۆ کوڕەکە و گرنگیی خودی مەسەلەکە، هەست بە گەورەیی و جدیەتی مەسەلەکە بکات. خۆ ئەگەر دایکی بە گرنگیدانەوە گوێی لێبگرتبایە، ئەوا هەستیدەکرد کە

دایکی هاوسۆز و هاوغەم و پشتوپەنایەتی، ئەمەیش دەبووە هۆی ئەوەی کچەکە بەشێوەیەکی ڕاستەقینە و لە وێنەیەکی زۆر ڕووندا هەستوسۆزی خۆی دەربەڕاندبایەتە دەرەوە، لەسەرووی ئەمانەیشەوە وایدەکرد کە لە ئایندەدا کاری ئاقڵانەتر و پێگەیشتووانەتری ئەنجام دابووایە.

بەڵام لێدوانی پێشووی دایك لەسەر قسەکانی کچەکەی و گوتنی دەستەواژەی: (دوای ماوەیەك ئەو خۆشەویستییە لەیاد دەکەیت)، ئەوا دەبێتە هۆی ئەوەی کچەکە هەست بەو شتانە نەکات کە هەنووکە هەستیان پێدەکات، بە واتایەکی دیکە، وای لێدەکات هەستوسۆزەکانی لەخۆی دابماڵێ. کاتێ داوا لە کەسێك دەکەین هەست بەو شتە نەکات کە هەستی پێدەکات و لەهەمان کاتیشدا داوای لێبکەین واز لە شتێك بهێنێ کە ناتوانێ وازی لێبهێنێ و خۆیشی حەز دەکات وازی لێبهێنی، بەڵام ناتوانێ، ئەو دەرەنجامەی لێدەکەوێتە کە بەم کاردانەوەیەی ئێمە هەست بکات کەسێکی (خراپە)، لێرەدا دەبینین کەسەکە دەیەوێ بەسەرماندا زاڵبێت و بمانبەزێنێ.

کاتێ نەوجەوان هەستدەکات کە هەستوسۆزەکانی پشتگوێدەخەین، ڕێژەی ڕق و بێزاریی لەهەمبەر ئێمەدا پتر بێت.

٢ – کوڕێژگەیەکی حەڤدەساڵی هەرچەندە ئوتومبێلەکەی باوکی لێبخوڕیبایە، دووچاری پێکدادان دەبوو، لەسەرەتادا دایبابی چاوپۆشییان لێیکرد و ئامۆژگارییانکرد هێواشتر لێبخوڕێت، بەڵام کاتێ ژمارەی پێکدادانەکانی پتر دەبوو، بە کەمتەرخەم تۆمەتباریانکرد و بۆ ماوەیەکی زۆر دوورودرێژ نەیانهێشت ئوتومبێل لێبخوڕێت.

بەڵام ئەم ڕێگەیە هیچ سوودێکی نەبوو.

ئەم کوڕێژگە نەوجەوانە کەسی نەدۆزییەوە تێیبگات. ئەمەیش لەو کاتەدا ڕوونبوویەوە کە هەردوو ناولەپی لەسەر سەری دانا و بەخۆی گوت: نازانم بۆچی وا دەکەم.. من لە ئوتومبێلەکە دەگەڕێم بەخێرایی بڕوات و دواتر ناتوانم کۆنترۆڵی بکەم).

هۆیەکە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە نەوجەوانەکە نەیتوانیوە خۆی لەو ڕووداوانە بەدوور بگرێ، چوونکە لە ڕاستیی ئەو هەستوسۆزانە ناگات کە لە ناوەوەڕا پاڵی پێوە دەنێن ئەو جۆرە کارانە بکات. زۆربەی جار ئێمە هەندێ ڕەفتاری وەها دەکەین کە سەرچاوە و پاڵنەرەکانیان هەستوسۆزە دواکەوتووەکانی نێو نەستمانە. جا چوونکە تاك ئەو هەستوسۆزانە نابینێت و نازانێ چین، ئەوا جڵەویان بەردەدات تا بە ئارەزووی خۆیان کەڵەکەبن و کۆببنەوە، ئەوسا ناتوانێ بەئاسانی ماڵی و بەرزەفتیان بکات. بەڵام کاتێ تۆ ئیستۆپی پێدەکەیت و نایەڵیت کاربکەن ئەوا هیچ سوودێکی نابێت و دەبێتە هۆی ئەوەی نەوجەوانەکە دووچاری چەندان ناخۆشی و تەنگوچەڵەمە بێت کاتێ وەها خۆ نوێنی دەکات کە پاشەکشەی کردووە.

ئوتومبێلی خێرا بۆ هێواشکردنەوەی پێویستی بە هێزێکی کەمتر هەیە، هەروەها هەستوسۆزە بە گوڕوتاوەکانیش پێویستیان بەوەیە کە توندوتیژیەکەیان کەمتر بکەیتەوە، بۆئەوەی بتوانیت چاودێریی کارەکانی بکەیت و لەکاتی گونجاودا ماڵی و جڵەویان بکەیت. لەبەرئەوە(بەرهەڵستیکردن و ڕووبەڕووبوونەوە)ی هەستوسۆزە خراپەکان کارێکی پەسندە. ئەم هەنگاوەیش لەو کاتەدا بەرهەمدار دەبێت کە بەوپەڕی قبوڵکردنەوە پێشوازییان لێبکەیت. بەڵام دەبێ هەنگاوێکی دیکەشی بەدوادابێت، ئەویش لەناوبردنی ئەو هۆکارانەیە کە پاڵ بەو هەستوسۆزانەوە دەنێن.

ئەوەی لە دۆخی کوڕیژگەکەدا ڕووی دا ئەوەبوو کە کاتێ کەسێکی دۆزیەوە قسەی بۆبکات و ڕاوێژی پێبکات و هەستوسۆزەکانی قبوڵ بکات، توانی جار لەدوای جار شتەکانی نێو ناخی دەروونی خۆی بۆ هەڵبڕێژێ تا گەیشتە ئەو ئاستەی تووڕەبوونە حەشار دراوە بێ پاساوەکەی بسڕێتەوە. چوونکە لەو کاتەی کوڕیژگەکە منداڵ بووە باوکی کەشتیەوان بووە و بە دەریاکاندا گەڕاوە و بەزۆری لەماڵ دوورکەوتووەتەوە، بۆیە وردەوردە باوکی لەیاد دەکات، گشت سەبوورییەکی بە دایکی هاتووە، خۆشترین شتێك کە چێژی پێبەخشبێت نووستن بووە لەسەر پێخەفی باوکی.

منداڵەکە پێیوابووە کە خۆی باوکی خۆیەتی و شوێنی باوکی گرتووەتەوە. کاتێکیش باوکی دەگەڕێتەوە و کارێك دەدۆزێتەوە و لە شارەکەی خۆیدا سەقامگیر دەبێت و لەماڵەوە دوور ناکەوێتەوە، منداڵەکە زۆر تووڕەدەبێت و شێت و هار دەبێت. ئەو بیرۆکەیە بەسەریدا زاڵبوو کە باوکی تەنها بۆ ئەوە وازی لە سەفەری دوورودرێژ هێناوە و لەماڵەوە سەقامگیربووە بۆ ئەوەی سزای بدات چوونکە شوێنی ئەوی گرتووەتەوە و لەسەر پێخەفەکەیدا دەخەوێت، بەلاّم وەك کوڕێکی باش تووڕەییەکەی خۆی خواردووەتەوە و لە قووڵاّیی دەروونیدا تووڕەییەکەی حەشارداوە. بەلاّم لە تەمەنی حەڤدەساڵیدا ڕەفتاری سەیری لێ بەدیارکەوتووە، ئەویش لەو کاتەی ئوتومبێلی باوکی لێخوڕیوە بەردەوام دووچاری ڕووداوەکانی هاتووچوو بووە، ئەمەیش وەك کاردانەوەیەك لەهەمبەر سزاکانی باوکییەوە بووە.

ڕەنگە ئەوەی باوکی کوڕەکە کردوویەتی گشت باوکێکی دیکەیش بیکەن و هۆکاری توندوتیژ بۆ چاککردنەوەی ڕەفتاری نەوجەوانەکانیان بەکاربهێنن. ئەوەی گرنگە بیزانین ئەوەیە کە ئەو ڕێگەیانە هیچ دەرەنجامێکی سوودمەندیان نەداوەتە دەست، ئەو هۆیەش کە وایکردووە ئەو هۆکار و ڕێگەیانە بەکاربهێنن بەبێ ئەوەی یەکجار گرنگیی بە هەستوسۆزەکانی منداڵ نەوجەوانەکانیان بدەن، ئەمانەی خوارەوەن:

هونەری کەمکردنەوەی گرنگیی هەستوسۆزەکان هیچ سوودێکی نییە، هونەری قەدەغەکردن و ئازار و سزادانیش بێکەلکن، هونەری تۆمەتبارکردنی منداڵ و داوەریکردن لە بارەیەوە لەو هۆکارانەن کەوا کەمترین سوودیان دەبێت.

چوونکە کۆی ئەو هۆکارانە شتێکی باش نادەنە دەست. هەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ ڕاستگۆ و دەستپاك نەبێت و بەردەوام گۆشەگیر بێت و هەستوسۆزەکانی خۆی بشارێتەوە. بەلاّم لەکاتی گوێگرتن لە منداڵ و هەستوسۆزەکانی مەسەلەکە جیاواز دەبێت. چوونکە ئەگەر ئەو هەستوسۆزانە لە بەندیخانەکەی خۆیان هاتنە دەرەوە، ئەوا ڕێنماییکردنی نەوجەوان زۆر ئاسان دەبێت.

هەستوسۆزی منداڵەکانت پشتگوێ مەخە!

وتەیەکی کۆن هەیە دەڵێ:(ئەو گوێچکەیەی یەکەم جار گوێدەگرێ و بەداناییەوە لە بیستراوەکان دەگات، لەو زمانە باشترە کە بەپەلە قسە و پێشنیار دەکات).

بە باوەڕی من، ئەم وتە بەنرخە لەخۆگری ڕێبازێکی پەروەردەیی گرنگە کە دەبێ وەك بنەمای مامەڵەکردنمان لەگەڵ منداڵانمان و نەوجەوانەکانمان بەکاربهێنین.

ئەرکی سەرشانی گەورەکانە -جا ئەگەر مامۆستابن یانیش دایباب- یارمەتیی نەوجەوانەکان بدەن گوزارشت لە هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی خۆیان بکەن. چوونکە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی مامەڵەکردن ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ هەستوسۆزی منداڵانمان ئاسانتر بێتو کاریش بۆ ئەوە دەکات ئەو هەستوسۆزانە لە نەستەوە بێنە دەرەوە و بەروونی بکەونە بەرچاوی ئەو گەورانەی کە بەرپرسیاریەتی پەروەردەکردن وشیاندنی منداڵانیان دەخەینە سەرشان.

بەڵام ئەگەر پەیوەندیی نێوانیان پڕ لە ترس و نیگەرانیی قوتابی بێت، زۆر زەحمەتە مامۆستا بتوانێ لە کەسێتیی قوتابی بگات، بەمەیش ناتوانێ لە چارەسەرکردنی گرفتەکانیدا یارمەتیی بدات، ئەمە لەهەمبەر دایبابانیش ڕاست دەردەچێت، چوونکە ئەگەر دایباب هەوڵیان دا لە هەستوسۆزی منداڵانیان بگەن، ئەوا یارمەتییان دەدات بۆئەوەی لە پەروەردەکردندا کەسێتییەکی ساغ و تەواوی لێ دروست بکەن، بەڵام ئەگەر پەیوەندییەکەیان لەسەر بنەمای چەپاندن و شاردنەوەی ئەو هەستوسۆزانەوە بونیادنرابێ، هەر بەشاراوەیی دەمێننەوە و ئەستەمە بتوانن یارمەتیی منداڵانیان بدەن.

ئەمە بەسەر پەیوەندی و مامەڵەی دایك و کچیشدا پیادە دەبێت، چوونکە هەر دەبێ دایك لە حەزەکانی کچەکەی بگات، بەتایبەتیش لە قۆناغی نەوجەوانیدا. چوونکە ئەم تێگەیشتنە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی توندی و دژواریی ئەو ڕووداو و ئەزموونانەی کە کچەکەی گوزەریان پیادادەکات. بەڵام ئەگەر دایك خۆی لە کچەکەی دوورخستەوە، کچەکەی هەستوسۆزەکانی دەشارێتەوە و لە نەستدا دەیانچەپێنێ و ئاراستەیەکی نادروست دەگرێتەبەر.

پێشتر باسی ئەو کورێژگەیەمان کرد کە بەهۆی هەستەکانی رقوکینە لەهەمبەر باوکیدا، بەردەوام دووچاری رووداوی ئۆتومبێلّ دەبوو، ئێستەیش باس لە دۆخی کچێکی نەوجەوان دەکەین، بۆ ئەوەی کاریگەریی خراپی مامەڵە و بەرخوردی نەگونجاوی دایباب لەسەر رەفتاری منداڵانیان ببینین و بزانین سیاسەتی پشتگوێخستن چۆن بووەتە هۆی ئاڵۆزکردنی ژیانی نەوجەوانان، لەهەمان کاتیشدا هەوڵ دەدەین دینامیکیەتی پشت ئەو رەفتارە روونبکەینەوە، هەروەها ئەو رێگەیانەش دەخەینەروو کە دەبوایە دایباب لەهەمبەر گرفتی رۆڵەکانیاندا بیانگرتبایەتەبەر، بۆنموونە: کچێکی تەمەن چواردە ساڵیی هەیە کە حەزی دەکرد گوێ لە رادیۆ رادێرێ و شەو و رۆژ هەوڵی دەدا لاسایی دەنگی گۆرانیبێژان بکاتەوە. هەروەها هەندێ پاڵنەر هەبوون کە پاڵیان بەو کچەوە دەنا ئەو رەفتارانە ئەنجام بدات کە وەك رووپۆشی هەندێ هەستوسۆزی چەپێنراوی بوون. دەبێ ئەوەیش بزانین کە ئەم کچە لەلایەن دایکیەوە تەواو پشتگوێ خرابوو. ئەوە روونە کە تێرنەکردنی حەزەکانی کچ و کۆسپ خستنە بەردەم وەدیهێنانی حەزەکانی، زۆربەی جار دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە تەنگەتاوی و بێزاری و جاڕسبوون بکات. ئێستە ئەو گفتوگۆیە دەخەینە بەرچاوتان کە لەنێوان کچەکە و باوکیدا بەڕێوەچووە، کچەکە باس لەو بەدبەختیانەی خۆی دەکات کە بەهۆی رەچاونەکردنی حەزەکانیەوە دووچاری بووە:

(کات شەوە، باوك دەیەوێ گوێ لە هەواڵەکان رابگرێ، کچەکەیش دژی باوکی وەستاوەتەوە، کوڕەکەیش خۆی دەخزێنێتە نێو مەسەلەکەوە و ئەمە روودەدات:

کچەکە: دایکە، توخوا بەسە!.. ئێستە نۆرەی منە گوێ لەهەندێ گۆرانی رابگرم.

باوك: چی دەڵێی؟

برا: لێگەڕێ با گوێ لە هەواڵەکان بگرین، دەبەسە لەو گۆرانییە کرچوکاڵانە تێرنەبووی.

کچەکە: خۆت مەخەرە شتێکەوە کە پەیوەندیی بەتۆوە نییە(دواتر بە تکاوە داوا لە باوکی دەکات) توخوا باوکە تکات لێدەکەم.. لێگەڕێ با کەمێك گوێ لەو شتانە رابگرم کە حەزم لێیانە.

باوك: بەداخەوە.

کچەکە(بەبێزاری و نارەزاییەوە) تۆ هەرگیز هەست بە داخ ناکەیت.

(لێرە دایك بە جواب دێت، باوکیش خۆی لەسەر قەنەفە خاوکردووەتەوە، براکەیش هەست بە دڵخۆشیی دەکات چوونکە شکستی بە خوشکەکەی هێناوە.

دایك: چۆن رووت دێت بەو شێوەیە قسە لەگەڵ باوکتدا بکەیت؟!!

(کچەکە لە ژوورەکە دەچێتە دەرەوە ودەچێتە ناندین بۆئەوەی کوپێك قاوە بۆ خۆی ئامادە بکات، دایکی گوێی لە هاوارێکی بەرز دەبێت، بەپەلە بۆلای کچەکەی دەچێت دەبینێ ئاوە کولاوەکە بەسەر کچەکەیدا رژاوە و کچەش لەسەر زەوی کەوتووە و لەتاو سفتوسۆی سووتانەکە گینگڵ دەدات.

لێرەدا هەرهەموویان لەدەوری کۆدەبنەوە و دەیبەنە سەر پێخەفەکەی و بێدەنگییەکی پڕ لە گومان بەسەریاندا زاڵدەبێت. دایکەکە دەیەوێ کچەکەی هێمن بکاتەوە، بەهۆی ئەو رووداوەی بەسەر کچەکەدا هاتووە خانەوادەکە رەفتاریان لە بەرانبەریدا دەگۆڕن.

کاتێکیش کچەکە هەستیکرد خانەوادەکەی خۆشیاندەوێت و پەسندی دەکەن، هەستی راستەقینەی خۆی لەهەمبەر برا و باوکی روونکردەوە، دایکەکەیش لەمەدا هانی دەدا بۆئەوەی گشت هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی ناخی هەڵبڕێژێت.

کچەکە لەبارەی براکەی دەئاخافت و دەیگوت: (براکەم لەو شتانە کەمتر نییە کە وەسفی دەکەم... کاتێ بە گرژیی رووبەڕووم دەوەستێ من بەرگەی ناگرم.. بە چ مافێك ئاوا بەسەرمدا سەردەکەوێ؟ هەرچییەکی بوێت لەم ماڵە بۆی دێتەدی و دەستیدەکەوێ و گشت داواکارییەکی جێبەجێ دەکرێت).

لەمانەدا ئەوە ڕووندەبێتەوە کە تووڕەییە ڕاستەقینەکەی کچەکە لە خۆشویستنی باوکی بۆ کوڕەکەی سەرچاوەی دەگرت. کاتێکیش کچەکە باسی هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی خۆی بۆ دایکی دەکرد، ئەوا دایکی ئەوەی بۆ باسکرد ئەویش لە ساڵە زۆر دوورەکانی ڕابردوودا هەمان هەستی هەبووە.

لێرەدا دایکەکە هەستیکرد کە کچەکەی لەسەر هەق بووە، دواتریش کاتێ گوێیی لە قسەکانی کچەکەی بوو، تووڕەنەبوو. بەڵکو دەستی بەقژی دادێنا.

گفتوگۆی نێوان دایك و کچەکە لە بەتاڵکردنەوەی بارگە هەڵچوونییەکانی دژ بە براکەی و باوکی پتر تێنەپەڕی، چوونکە کچەکە بەراشکاوی ڕقوکینەی خۆی لەهەمبەر باوکیدا دەردەبڕی، دایکەکەیش لەلایەن خۆیەوە یارمەتیی کچەکەی دەدا بارگە هەڵچوونییەکانی خۆی هەڵبڕێژێ.

لەکۆتاییدا کچەکە بەدڵشکاوییەوە ئاهێکی قووڵی هەڵێنا و گوتی: (ئێوە لەمماڵەدا گشت پێداویستییەکانی کوڕەکانتان دابینکردووە... ئایا باوکم سوورە لەسەر ئەوەی پێداویستیی کچان وەدینەهێنێ؟!) ئەوسا دایکی بەڵێنی پێ دا کە لەمە بەدوا گشت پێداویستییەکانی دەستەبەر دەکەن. ئینجا کچەکە بەدایکی گوت:" دایە گیان، چەند خۆشەویستی!، تۆ باشترین هاوڕێی منیت". دواتر دایکەکە لەگەڵ مێردەکەی باسیی لە پێویستیی دابینکردنی پێداویستییەکانی کچەکەی کرد، باوکەکەیش بەڕاستی ڕێگەی ڕەفتارکردنی خۆی گۆڕی، هێندە بەپیل داواکارییەکانییەوە دەچوو، وای لێهاتبوو گشت شەوێك بەر لەخەوتن ماچیدەکرد و کچەکەیش ڕێزێکی زۆری لە باوکی دەنا و گوێڕایەڵیی گشت فەرمانێکی بوو. هەموو ئەمانەیش بەهۆی یارمەتیی دایکی بوو بۆ دەربازکردنی لە هەستە بەدەکانی لەهەمبەر باوك و براکەی. بەم شێوەیە دەبینین هەستوسۆزی باش لەوانەیە لەجیات هەستوسۆزی خراپ سەوزبێت، بەتایبەت ئەگەر دایباب زانیان چۆن ڕەفتار لەگەڵ منداڵانیان دەکەن، باشترین هۆکاریش بۆ ئەمە پشتگوێنەخستنی هەستوسۆزەکانیانە.

چوارەم: لەگەڵ منداڵانمان راستگۆبین

ئەگەر تۆ لە هەستوسۆزت بەرانبەر منداڵەکەت راستگۆبیت، ئەوا خۆشتیدەوێت و ڕێزت لێدەگرێت، نەك خۆت وەها نیشان بدەیت کە خۆشتدەوێت. ئەگەر منداڵەکەت هەستی بەوەکرد کە دڵی خۆتی بۆ دەکەیتەوە، ئەویش تا ئەوپەڕی توانا بەدڵسۆزییەوە هاوکارییت دەکات.

زۆر هەڵەیە خۆت وەها پیشان بدەیت کە حەزت لە شتێکە هەرچەندە شتەکە بێسوودە. چوونکە بەمە فێڵ لە خۆت دەکەیت، بەڵام ناتوانیت فێڵ لە منداڵەکەت بکەیت، چوونکە دەنگی هەستوسۆزت بەسەر قسە و کردارتدا بەرزدەبێتەوە، بۆنموونە: منداڵێك هەبوو باوکی لە وانەیەکدا گوێی لە رابۆچوونێك ببوو کە پێویست نییە گرنگییەکی زۆر بە نمرەی قوتابیان بدەین، چوونکە هەندێ تاکەکەس هەن با نمرەشیان کەم بێت، بەڵام لە بواری دیکەدا سەرکەوتنی بەرچاو وەدەستدەهێنن. هەندێ کەس لە بواری کاری دەستی و هەندێکی دیکەیش لە بواری میکانیکی سەرکەوتن وەدەستدەهێنن. هەروەها خەڵکان لە یەك بواری دیاریکراویشدا جیاوازن، هەندێ کەس پلەی نایاب وەدەستدەهێنن هەندێکی دیکەیش زۆرباشە و پەسندە و هتد.

لە رۆژی دواتردا منداڵەکە کارتی نمرەکانی هێنایە لای باوکی، لە وانە تیۆرییەکاندا زۆرباش بوو، لە وانەکانی دیکەیشدا لاوازبوو. باوکەکە کارتەکەی لێوەرگرت و چاوێکی پێداخشاند و دواتر دایەوە دەستی کوڕەکەی. ئاهێکی قووڵی هەڵکێشا و هیچی نەگوت، بەڵکو بیری کردەوە، کاتێك کوڕەکەی لەبەردەمی دانیشتبوو بەبەردەوامی قاچوقووڵی دەلەرزاند، هەندەی پێنەچوو بێدەنگییەکەی شکاند و گوتی" باوکە، من لە کارەکەمدا سەرکەوتوو نەبووم". باوکی بەهێمنی وەڵامی دایەوە: (قەیناکە کوڕەکەم، ئەمە تەنها کارتێکە و هیچی دیکە). کاتێ باوکەکە ئەمەی گوت، وەلێ لە قووڵایی دەروونیدا بەجۆرێکی دیکە هەستیدەکرد و دڵ و زمانی یەك نەبوو، بەڵکو بەوپەڕی توانایەوە هەوڵی دەدا هەستوسۆزی خۆی لە کوڕەکەی بشارێتەوە.

بەلاّم کاتێ منداڵەکە بینی باوکی دڵ و زمانی یەك نییە و قسەیەك دەکات بەپێچەوانەی هەستەکانیەتی، زۆر غەمباربوو. بۆیە دواتر بە ڕێبەرە دەروونییەکەی خۆی گوت: (من دەزانم باوکم دەیویست پێمبڵێ کە ئەگەر باشتر نەبیت، هەرگیز سەرکەوتن وەدەستناهێنیت... ئەو نەیویست ئازارم بدات، بەلاّم لە ڕاستیدا کارێکی بەسەرم هێنا لە ئازادان خراپتربوو... چوونکە بێدەنگییەکەی لە قسەکانی زۆر بەهێزتربوو).

دواتر کوڕێژگەکە گوتی: (باوکم لەگەڵم ڕاستگۆ نەبوو... بۆیە من حەزەکانی وەدیناهێنم. نەفرەتی خودام لێبێ ئەگەر بخوێنم و کارێکی وەها بکەم دڵی خۆش بکات).

بەپێچەوانەی ئەمە، دۆخی باوکێکی دیکەتان بۆ باس دەکەین کە لەگەڵ منداڵەکەیدا زۆر ڕاستگۆبوو. گوێی لەهەمان وانەکەی پێشوو ببوو بیرۆکەکە زۆر سەرسامی کردبوو، کاتێ منداڵەکەی کارتی نمرەکانی بۆ هێنا، بینی لە زانستەکانی میکانیکی و گەمەکانی وەرزشیدا زۆرباش و سەرکەوتووە و لە وانەکانی دیکەشدا مامناوەندییە.

باوکی پێیگوت: (قەیناکە کوڕەکەم) من دەزانم تۆ ئەوپەڕی توانای خۆت خستووەتەگەڕ، پێویست نییە لەگشت وانەیەکدا نایاب بیت، من دەزانم لەتەك نمرەکانتدا شتی دیکەیش هەن...).

کوڕەکە وەلاّمی دایەوە: (بۆنموونە وەك تۆپی پێ).

باوکی وەلاّمی دایەوە: (بەڵێ، من لەقسەکەمدا مەبەستم ئەوەبوو، کاتێ لەتەمەنی تۆ بووم زۆر گرنگیم پێدەدا).

کوڕەکەی لێی پرسی: (باوکە، تۆ سەرۆکی تیپ بوویت؟).

باوکەکە وەلاّمی دایەوە: (بەڵێ ... بەلاّم چ سوودێکی پێمبەخشی؟).

دواتر بەشێوەیەك قسەی دەکرد وەك ئەوەی لەگەڵ خۆی بدوێت... ئەمە زۆر دوای خستم، گرنگیم بە تۆپی پێ دا و وانەکانم پشتگوێخست. بۆیە نەمتوانی نمرەی وەها بێنم کە بتوانم لە کولێژ بخوێنم.. ، کاتێ پێمگوتی نمرەکان زۆر گرنگ نین، هێندەی نەمابوو وەك خۆم تۆیش هەڵبخەڵەتێنم چوونکە ئێستەیشی لەگەڵدا بێت خۆزگە دەخوازم نمرەی بەرزترم بهێنابوایە.

لەکۆتاییدا کوڕەکە گوتی: باشە باوکە گیان، لەمەبەستت گەیشتم...تەنها هانم مەدە شتێك بکەم کە خۆت لە منداڵیدا حەزت نەکردووە بیکەیت، چوونکە پێشتریش پێمگوتویت کە دەمەوێ کارێك بکەم و حەز بە خوێندنی کۆلێژ ناکەم... لێمگەڕێ ئەوە بکەم...

باوکەکە بە زەردەخەنەی رازیبوونەوە وەڵامی دایەوە و گوتی : (باشە کوڕەکەم).

ئەوەی لەم گفتوگۆیەدا بۆ باوکەکە روونبوویەوە ئەوەبوو کە شتێك هەیە لە نمرە گرنگترە... ئەویش تێکگەیشتن و هاوڕێیەتی نێوان خۆی و کوڕەکەی بوو.

پێنجەم: دەبێ لەگەڵ منداڵە نەوجەوانەکانماندا بژین، نەك لەپێناویان

ژیانکردن لەگەڵ منداڵە نەوجەوانەکەتدا مانای ئەوە نییە شێوازەکانی ژیانی پێشکەش بکەیت و لەپێناویدا بژیت، چوونکە ژیان تەنها لەپێناو ئەودا واتا قوربانیدان بۆ منداڵەکە. ئەوەی من دەمەوێ لەم بارەیەوە بانگەشەی بۆ بکەم ئەوەیە کە لەگەڵ منداڵە نەوجەوانەکانماندا بژین. (ژیان لەگەڵیدا مانای ئەوەیە هەردوولا درك بەیەکتری بکەن و بە هەڵە و کەموکورتییەکانی رازیبیت و لە ساتەکانی کێشە و تەنگوچەڵەمەدا لەپشتی بیت و لەساتەکانی تۆقین و هەڵچوونی نائاساییدا سۆز و خۆشەویستییەکی زۆری پێببەخشیت و ساتەکانی بەختیاری و هێمنی و ئاشتیی بۆ بگەڕێنیتەوە.

دەبێ ئەوەمان لەبەرچاوبێت کە شیاندن و رێنماییکردنی نەوجەوان تەنها کار و ئەرکی خانەوادە نییە، بەڵکو قوتابخانەیش پشکێکی مەزنی لە کردەی ئاراستەکردن و رێنماییکردندا هەیە. قوتابخانە تەنها شوێنی وەرگرتنی زانیاری و وەدەستهێنانی کارامەییەکان نییە، بەڵکو جگە لەمانەی باسمانکردن ژینگەیەکی تەواوی گەشەکردنە کە منداڵ تیایدا فێری ئەو حەز و ئاراستە و خوو نەریت و سۆزانە دەبێت کە گەشە بە ئەقڵ و دەروون و کەسێتییەکەی دەدات و رەفتارەکانی ئاراستە دەکات.

بۆیە سەیر نییە ئەگەر مامۆستا بە بەردی بناغەی کردەی پەروەردەیی دابنێین. چوونکە مامۆستا ئەو کانیاوەیە کە شارەزایی لێ هەڵدەقوڵێت و هەر ئەو بەرنامە و کتێب و

سەرچاوەی زۆرێك لەو سۆزانەیە کە قوتابی لە ژیانی قوتابخانەییدا دەیانچەپێنیٚ و ئاراستەی بیرکردنەوەکانی دەکات و خولیا و ئاراستە و رەفتارەکانی ئاراستە دەکات. قوتابیان بەشێوەیەکی هەستی و نەستیی قسە و کردار و دیمەنی دەرەوە و سەلیقەباشی و گشت رەفتارەکانی دیکە لە مامۆستا وەردەگرن.

مامۆستا هۆکارێکی گرنگی دەستەبەرکردنی دەروونىدروستیی نەوجەوانەکانمانە. بۆیە زۆر گرنگە پەیوەندیی نێوان قوتابی و مامۆستایان لەسەر بنەمای خۆشەویستی و سۆز بونیادبنریٚ نەك لەسەر بنەمای رقوکینە. ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە لە لێکۆڵینەوەیەکی پەروەردەیانەی دکتۆر دەمرداش کە بە ناوی: قوتابیانی دواناوەندی و خۆزگە و حەز و گرفتەکانیان لەساڵی ١٩٥٦ دا ئەنجام دراوە و تایبەتە بە مامۆستایان، ئەوە روونبووەتەوە کە کاتیٚ پرسیار لە قوتابیان کراوە ئەو کەس و شتانە چین کە خۆشتاندەویٚ، ٣٢١ قوتابی گوتویانە مامۆستامان خۆشدەوێت، هەروەها ٣٣٦ قوتابیش مامۆستایان لە ریزی ئەو کەسانە داناوە کە رقیان لێیان دەبێتەوە. بەرزبوونەوەی ئەم رێژەیە بە دیاردەیەکی مەترسیداری پەروەدەیی دادەنرێت کە دەبیٚ کار بۆ نەهێشتنی بکرێت و پەیوەندیی نێوان قوتابی و مامۆستا چاکتر بکرێتەوە.

رەنگە بگوتریٚ کە نەوجەوانیی نەوجەوانان کە ئەم لێکۆڵینەوەیەی لەبارەوە ئەنجام دراوە بە زێدەرۆییکردن لەهەڵچوون و دژایەتیکردنی بیروبۆچوونەکان و مامۆستایان دادەنرێت، بەلاّم دەبینین رێژەی ئەو قوتابیە ئەمریکیانەی کە لەهەمان تەمەن و قۆناغی خوێندندا لێکۆڵینەوەکەیان لەسەر ئەنجام دراوە و لەهەمبەر مامۆستاکانیاندا رقوکینەی خۆیان دەربڕیوە، لە ٪٣٥ ی کۆی ئەو قوتابیانە زیاتر نەبووە.

چۆن ڕووبەڕووی هەستوسۆزەکانی ڕق و تووڕەیی نەوجەوانان ببینەوە؟

زۆربەی کات نەوجەوان هەست بە هەستوسۆزی دژبەیەك دەکات،ئەمەیش وای لێدەکات وەك شێتان رەفتار بکات. لەپێناو ئەمەدا زۆر پێویستە کەسانی گەورە هەوڵ بدەن لە پاڵنەری ئەو رەفتارانەیان بگەن کە دایباب و خوشك و براکانیان دەتوقێنن و گرفتاری نیگەرانیان دەکەن.

سیاسەتی سەپاندنی شێوازێکی دیاریکراوی رەفتاری بەسەر نەوجەوان و دانانی رێوشوێنی چۆنیەتی مامەڵەکردنی لەگەڵ خەڵکاندا، سیاسەتێکە و لەسەر بنەمای بکە و مەکە و بێهیواکردن بونیاد نراوە، بەبێ ئەوەی لەو پاڵنەرانەی بگەن کە ناچاری دەکەن ئەو کاردانەوە توندوتیژە ناپەسندانەیان هەبێت. ئەم سیاسەتی بێهیواکردنە دەبێتە هۆی پترکردنی بەرهەڵستی و یاخیبوونی نەوجەوان لە بەرانبەر دەسەڵات و رێزنەگرتنی هەستوسۆزی کەسانی نێو خانەوادە.

پێمانوایە گرنگترین پێویستییە دەروونییەکانی نەوجەوان ئەوەیە دانبەوەدا بنێین کە هەستوسۆزەکانی سروشتین، هەروەها لەلایەن خۆمانەوە ئەو دەرفەتەی بۆ بڕەخسێنین گوزارشت لەو هەستوسۆزانەی بکات. لەهەمان کاتیشدا بەشێوەیەك رێنمایی و ئاراستەی بکەین ئاستی ئەو زیانانە کەم بێتەوە کە نەوجەوان بەهۆی رەفتارە ناپەسند و ناماقووڵەکانییەوە بە خەڵکی دەگەیەنێ بەبێ ئەوەی مامەڵەیەکی نادروستی ئەوتۆ لەگەڵ هەستوسۆزەکانی بکەین کە رێژەی هەڵچوونەکانی پتر بکات. گرنگترین ئەو شتەی نەوجەوان چاوەڕێی دەکات ئەوەیە کۆمەڵگەکەی وەك تاکێك دان بە بوونی دابنێت و رێز لە هەستوسۆزەکانی بگرێت.

زۆربەی جار رەفتاری نەوجەوانان لە روانگەی گەورەکانەوە بەسەیر و پڕ لەمەترسی دێتە بەرچاو، چوونکە گەورەکان سەردەمی نەوجەوانیی خۆیان لەیاد کردووە یانیش خۆیان لێ لە گێلیی داوە، بۆیە وەك گڕکان دەتەقنەوە و نەوجەوانان سووك و ریسوا دەکەن و دەیانبێزرێنن و لێیان دەدەن و جنێوی ناشرینیان پێدەدەن. گشت ئەو رەفتار و رێگە نادروستانەیش هەڕەشە لە پێداویستییەکانی نەوجەوان دەکەن کە لەم قۆناغەی تەمەندا گەیشتووەتە ترۆپك کە

گرنگترینیان پێویستیی نەوجەوانە بۆ ئەوەی لە رووی کۆمەڵایەتیەوە رێزی بگیرێت، ئەمەیش هەڵچوونەکەی پتر دەکات و لەسەر رەوتی رەفتاری ئاسایی لای دەدات.

شێوازی رەفتاری نەوجەوان تەنها گوزارشتکردنێکی ئاساییە لە هەندێ هەستوسۆز، بەلاّم لەچاوی گەوراندا بە شتێکی ناباو لەقەڵەم دەدرێت. بۆیە ناچاریان دەکات بەچەند رێگەیەکی توندوتیژانەی پێشوو هەوڵی پێشگیریکردنی بدەن، ئەمەیش نەك هەر گرفتەکە چارەسەر ناکات، بەڵکو قووڵتریشی دەکاتەوە و هەستی دوژمنایەتیی نەوجەوان لە هەمبەر موڵك و گیانی خەڵکی پتر دەکات.

ئێمە پێویستمان بەوە هەیە خۆمان لەسەر ئەوە رابهێنین کە دەرفەت بۆ نەوجەوان بڕەخسێنین راوبۆچوونی خۆی دەربڕێت و راستگۆیانە گوزارشت لە هەستوسۆزی خۆی بکات و راوبۆچوونی خۆیشی لە هەمبەر ئێمە و ئەو بکە و مەکانە دەربڕێت کە ئێمە بەسەریاندا دەسەپێنین. دەبێ پێشبینیی ئەوەش بکەین کە نەوجەوان زۆربەی کات رقی لێمان دەبێتەوە و دەبێ بەشێوەیەکی دانایانە چارەسەری ئەو گرفتە بکەین و نەیەڵین نەوجەوان لەمەدا هەست بە گوناه بکات، بۆئەوەی دەرفەتی بۆ بڕەخسێنین بەشێوەیەکی ئاسایی راستینەی هەستو سۆزەکانی خۆی دەربڕێ، چوونکە مرۆڤی ئاسایی هەندێ جار دڵی پڕە لەخۆشەویستی و هەندێ جاریش رقوکینەی تیادایە، ئەمەیش مەسەلەیەکی سروشتییە. جا ئەگەر نەمانتوانی ئەمە بۆ نەوجەوان بکەین، ئەوا رەنگە هەستوسۆزە نەرێیەکانی ئاراستەی دایباب بکات و شێوەی یاخیبوون و هەلاّتن لەماڵ و دزیکردن لە ئەندامی خانەوادە لەخۆ بگرێت، ئەم کارە ناپەسندانەیش تەنها هۆکارێکی دەربڕینی رقوکینەکەیەتی.

لێرەدا دەتوانین ئەو رێنمایی و ئامۆژگارییانەی خوارەوە وەك هۆکارێکی یارمەتیدانی نەوجەوان بۆ دەربازبوون لە هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی دوژمنایەتیی نێو ناخی پێشکەش بکەین، بێگومان رێگەکەیش بریتییە لە وێنەکێشان و نەخشکاری و نووسین و بەشداریکردن لە دراماکان، گشت ئەم ئامرازانەیش بۆ لکاندن و رەواندنەوەی هەستوسۆزە نەرێیەکان بەشێوەیەکی راستەخۆ، زۆر کاریگەر وسەرکەوتوون.

بۆ چارەسەرکردنی ئەو هەستوسۆزە دوژمنکارانە و رقوکینـاوییانەی کە منداڵ لە بەرانبەر ئەندامانی خانەوادەدا لەدڵی خۆی دەگرێت، چەندان نموونە لەبارەی کاریگەری و سەرکەوتوویی ئەو هۆکارانە هەیە

١) کوڕیژگەیەکی تەمەن سێزدە ساڵی وێنەی دووکەسی کێشابوو کە خەریکی زۆرانبـازی بوون، وێنەکەی وەها کێشابوو کە سەرکەوتن و بردنەوە بەشی بچووکەکە بێت، کاتێ باوکی وێنەکەی بینیبوو بە گیانێکی باش قبوڵی کردبوو بە کوڕیژگەکەی گوتبوو: ((من پێموایە کە ئەو کوڕیژگەیەی وێنەت کێشاوە زۆر بە زۆرزانی و فێڵبازییەوە ئوتومبێلی باوکی دەبات، بەڵام قەیناکە، چوونکە گشت منداڵێك ئەمە دەکەن، منیش لە منداڵیدا هیوای ئەوەم دەخواست هەمان شت بکەم).

لەم نموونەیەدا ئەوە ڕووندەبێتەوە کە باوکەکە نەیویستووە ڕاستەوخۆ باسی ڕووداوی دزینی ئوتومبێلەکەی بکات لەلایەن کوڕەکەیەوە، هەروەها سەرزەنشتی نەکردووە و ئامۆژگاریشی نەکردووە کە جارێکی دیکە کاری وەها دووبارە نەکاتەوە، چوونکە دەیزانی ئاراستەکردن و ڕێنمایی باشترە لەوەی کە هەندێ لەو فەرمانانە بەسەر کوڕەکەیدا بکات کە بەزۆری لە پێکانی مەبەستدا سەرکەوتن وەدەستناهێنێت.

بۆیە ئەو باوکەی دەیەوێ کوڕەکەی لەسەر ڕاستگۆیی و ڕاشکاویی ڕابهێنێ، لەسەری پێویستە ڕووبەڕووی ڕاستییەکانی نێو خودی بێتەوە بەشێوەیەك بتوانێ بەڕوونی لە هەستوسۆزەکانی بگات و لەگەڵ منداڵەکەی گفتوگۆی لەبارەوە بکات.

٢) زۆرجار کێشمەکێش لەنێوان نەوجەوانەکانی یەك خانەوادەدا سەرهەڵدەدات. فەرموو تۆ و ئەو دەمەتەقێیەی خوارەوە کە ڕاستینەی هەستی گشت ئەندامێکی خانەوادە لەهەمبەر یەکتریدا ڕووندەکاتەوە:

برا: بێدەنگ بە کچۆڵەی دەبەنگ. هاوسێیەکان لە قیژە و هاوارت بێزاربوون.

خوشك: (بەردەوام دەگریەت) ئەوە پەیوەندیی بە تۆوە نییە.

باوك: یەکسەر گریانەکەت بوەستێنە، هەزار جار پێمگوتووی هەستی هاوسێیەکان لەبەرچاو بگرە. (بەلاَم کچەکە لە قیژە و گریانی خۆی ناکەوێ، باوکی بەهەڕەشەکردنەوە دەیەوێ کاغەزەکانی بپێچێتەوە، براکەیشی لەژێر لێوەوە پێدەکەنێ چوونکە لە خوشەکەکەی بردووەتەوە، لەو ساتیدا بە دەنگێکی ناسك قسە دەکات).

دایك: بەسیکەن ئیتر.

دایکەکە بەشێوەیەکی توندوتیژ ڕەفتاری نەکرد، چوونکە دەیزانی کە لەوانەیە یەکەم جار هەستوسۆزەکان بێنە دەرەوەی دەروون، دواتر ڕووی لە کچەکەی کرد:

دایك: تۆ ڕقت لە براکەت دەبێتەوە... وانییە؟

کچەکە سەری بەڵێی ڕاوەشاند، ئەوسا دایکەکە لەسەر قسەکانی بەردەوام بوو:

دایك: بەلاَم تۆ لە هەڵگێرساندنی ئەم فرتەنەیە لە هەڵەدای.

دواتر ڕوو لە کوڕەکەی دەکات و دەڵێت:

دایك: بەلاَم تۆ هەی بەدبەختی هاروهاج، دڵت زۆر خۆشە لەوەی وەك ڕێوی ئەم فرتەنەیت داگیرساند و لە خوشکەکەت بردەوە.

لێرەوە هەرسێکیان بەسەرسوڕماوییەوە تەماشای یەکتری دەکەن، چوونکە ئەو ڕەفتارەی ئەم جارەی دایکەکە لە ڕەفتارەکانی پێشووی جیاواز بوو، چوونکە پێشتر قژی خۆی دەردەهێناو هاواری دەکرد.

دیسانەوە دایکەکە ڕووی لە کچەکەی کردەوە، چوونکە بینی کچەکە هێشتا هەر تووڕەیە، کاغەز و قەڵەمێکی پێ دا و گوتی:

دایك: کچە خۆشەویستەکەم، گوێبگرە! کاتێ خەڵك تووڕە دەبن و ئەقڵی خۆیان لەدەست دەدەن، دەیانەوێ کاری نابەجێ بکەن. فەرموو ئەمانە بگرە و وێنەیەك بکێشە و تیایدا گوزارشت لەوە بکە کە دەتەوێ لەهەمبەر براکەت چی بکەیت و چی بەسەربێنیت.

ئەوەی تێبینیی دەکرێت ئەوەیە کە دایکەکە دەیەوێ هەستوسۆزی کچەکەی لە بەرانبەر براکەی دەربهێنێتە دەرەوە، بۆیە کچەکە وێنەی خۆی کێشا کە چەکی لە دەستە و تەقە لە

براکەی دەکات و پێشکەشی دایکی کرد، دایکیشی بە ئاوازێك کە دەربڕی ڕەزامەندی بوو گوتی:

دایك: ئەمە ڕاستە، من دەزانم کە دەتەوێ تەقە لە براکەت بکەیت، باوکیشت ئەمە دەزانێ.

لێرەدا باوکی دێتە گۆ و بە زمانێکی گیراوەوە بە ژنەکەی دەڵێت:

باوك: چی دەڵێی... تۆ شێت بوویت؟.

دایکەکە وەڵامی دایەوە: نەخێر ئازیزم... تەواو شێت نیم.

دواتر دایکەکە ڕووی لە کچەکەی کردەوە و گوتی:

دایك: کچە خۆشەویستەکەم، ئەگەر جارێکی دیکە لە بەرانبەر براکەتدا هەستت بە شتێکی ئاوا کرد، تکا دەکەم بە وێنە گوزارشت لە هەستو سۆزی خۆت بکەیت و بە قیژە و هاوار گوزارشتی لێنەکەیت، چوونکە هیچ سوودێکت پێنابەخشێ.

دواتر دایکەکە ڕووی لە کوڕەکەی کرد و گوتی:

دایك: تۆش گوێبگرە، کاتێ لە خوشکەکەت زۆر بێزار دەبێت، دەتەوێ چیبکەیت؟

کوڕ: دەمەوێ گوێی رابکێشم.

دایك: نا خۆشەویستەکەم، بۆچی بە نووسینی چەند دێڕە شیعرێك گوزارشت لە خواستەکەی خۆت ناکەیت.

لێرەدا کوڕەکە بە قێزەوە تەماشای دایکی دەکات.

بەڵام هەرکە شەو داهات کوڕەکە پەڕە کاغەزێکی دایە دەست دایکی چەند دێڕە شیعرێکی تیادا نووسیبوو کە وەسفی خوشکەکەی بە زۆربلێ و چەقاوەسوو و فرتەنەچی دەکرد، هەستو سۆزی خۆیشی بەشێوەیەك دەربڕیبوو کە حەزدەکات دەمی پڕ لە غەڕڕە بکات بۆئەوەی بەجوانی دەمی داخات.

لێرەدا باوکی دەڵێ: ماشەڵلا!!.

بەلاّم دوای یەك كاتژمێر لە ژووری خوێندنەوەی منداڵەكانی دێتەدەرەوە و زەردەخەنەیەكی پانوپۆڕ لەسەر روخساری دیارە و بە دایكەكە دەڵێت:

باوك: بەو خوایە رێگەكەی تۆ زۆر سوودبەخش بوو، وا هەردووكیان یەكەم جارە لـەژیانیان ئاوا بە تەباییەوە لەگەڵ یەكتری دابنیشن و گوێ لە رادیۆ رابگرن.

بۆیە دەتوانین بڵێین: زۆربەی جار نەوجەوان دژی هەندێ كەسانی نێو خانەوادەكـەی هەسـت بە رقوكینە و دوژمنكاریی دەكات. ئێمەیش ئامۆژگاریی دایبابان دەكەین كـە دەرفـەتی بـۆ برەخسێنن تا لەو هەستوسۆزانە دەربازببێت و بەشێوەیەكی پەسند هەڵچوونەكانی خۆی بـەتاڵ بكاتەوە. باشترین ئامرازیش بۆ ئەمە وێنەكێشان و هۆنینەوەی هۆنراوەیە.

بەشی چوارەم

هۆکارە دینامیکییەکانی کردەی گونجان

بێهیوایی

کێشمەکێش

نیگەرانی

بێهیوایی

زۆربەی ئەو کەسانەی شانۆیی (هاملێت)ی شکسپیریان خوێندووەتەوە یان بینیویانە، ئەو پرسیارە نیگەرانی کردوون: ئەو هۆکارانە چیبوون کە هاملێتیان شێتکرد؟ ئایا چ شتێك پاڵی پێوەنا تا چیرۆکەکە ئاوا بەم شێوە پڕ لە تراژیدیایە کۆتایی پێبێت؟. لە راستیدا ژیانی هاملێت و ئەو بێهیواییە بێشومارانەی دووچاری بوون ئەو چارەنووسە رەشەیان بەسەری هێنا. چوونکە هاملێت زۆر رقی لە دایکی دەبوویەوە لەبەرئەوەی پێیوابوو لەگەڵ مامی پلانیان دارشتووە باوکی بکوژن، ئەم باوەڕە بێهیوایی و کێشمەکێشی دەروونیی ئەوتۆی بۆ هاملێت دروستکرد کە بەرەو شێتی پەلکێشیانکرد.

بەلاّم ئەو بێهیواییەی دووچاری هاملێت ببوویەوە، لەو بێهیواییە گەورانە بوو کە زۆربەی جار دەبێتە هۆی لادانی گەورەی دەروونی، لەبەرئەوەی زۆربەکەمی رووبەڕووی کێشمەکێشێکی وەك کێشمەکێشەکەی هاملێت دەبینەوە،ئەوا بێهیوایی لە ژیانی گشتیماندا بە ئاستی زۆر کەم رووبەڕوومان دەبێتەوە، چوونکە گشت تاکێك رووبەڕووی چەندان هۆکاری سووك و توندی بێهیواکار دەبێتەوە. بەدەگمەن رێکدەکەوێ ژینگەیەکی ئەوتۆ بۆ تاك برەخسێت کە لەگەڵ گشت حەزەکانی بگونجێت و وای لێبکات لە هۆکارەکانی بێهیواکار بەدووربێت. ئەو کۆمەڵگەیەی کە مرۆڤی تیادا دەژیێت بەهۆی کۆتوبەندەکانییەوە پاڵنەرەکانی دەچەپێنێت، بەمەیش گرفتاری بێهیوایی دەکات، بۆنموونە: منداڵ هەر لەگەڵ یەکەم رۆژی لە دایکبوونییەوە، دەبێ ملکەچی سنووری کات و شوێن و شێوازی ژیانکردنی خانەوادەکەی بێت و لەوادەی تایبەت و شوێنی تایبەتدا نانبخوات، هەروەها لەسەری پێویستی گەمە بکات و بخەوێت و خۆی لە پاشەڕۆیەکانی دەرباز بکات، دەبێ هەموو ئەمانەیش لەکاتی دیاریکراوی خۆیدا ئەنجام بدات، بێگومان کۆی ئەم شتانەیش داوای لێدەکەن پاڵنەرە سەرەتاییەکانی بچەپێنێت و بێهیوایان بکات.

هەروەك چۆن منداڵ دووچاری هۆکارەکانی بێئومێدکردن دەبێتەوە، ئەوا کەسانی گەورە و پێگەیشتووش ژیانیان لە بێئومێدیی بەدەرنابێ، چوونکە سنووری کات و شوێن و

هەلومەرجی ئابووری و هتد دەبنە کۆسپی بەردەم وەدیهێنانی زۆربەی ئامانجەکانی. رەنگە هەلومەرجی ئابووریی مرۆڤ نەیەڵێ ئەو شتانە وەدەستبهێنێت کە دەیەوێ، یانیش لێناگەڕێ سەفەر و شتی دیکە ئەنجام بدات، نەك هەر ئەمە بەڵکو ناتوانی خەرجی ئەو منداڵەی دابین بکات کە لە کۆلێژدا دەخوێنێ.

ئەمانە ئەو هەڵوێستانەی بێ ئومێدکردن بوون کە لەژیانی ئاسایی رۆژانەماندا هەڵدەقولێن و بریتین لە کۆمەڵێك بێهیواکاریی سووك کە گشت منداڵ و کەسێکی پێگەیشتوو دەکەوێتە ناویەوە و لە بێهواییە توندەکانی وەك نموونەی شانۆگەرییەکەی هاملێت جیاوازە، کە بێهیواییەکان پاڵەوانەکەیان هێندە بێهیواکرد کە لە دوا مەنزڵگەدا بەرەو شێتبوون چوو.

پێناسەی بێهیوایی:

چەندەها پێناسە بۆ بێئومێدیی هەیە کە ئێمە ئەو پێناسەیەی لای خوارەوە هەڵدەبژێرین:

((بێهیوایی ئەو کردەیەیە کە تیایدا تاك درك بە کۆسپوتەگەرەیەکی بەردەم وەدیهێنانی پێداویستییەکانی و تێرکردنی پاڵنەرەکانی و پێشبینیی روودانی تەگەرەیەکی ئایندەیی دەکات)).

بێهیوایی وەك کردەیەکی درکپێکراو:

بێئومێدیی بەهۆی درککردنی تاك بە هەلومەرج و ئەو هەڵوێستانەوە روودەدات کە چواردەوری تاکیان تەنیوە. ئەمەش مانای ئەوە نییە کە بێئومێدییەکە تەنها بە تاکەکەوە پابەند بێت، چوونکە هەندێ هەلومەرجی گشتیی هەن وادەکەن گشت تاکێك هەست بە بێئومێدی بکات، بۆنموونە: لە دۆخی ئەو برسیەتی و قاتوقڕییەی بەسەر کۆمەڵێك خەڵکدا دێت، دەبینین گشت تاکەکانی کۆمەڵەکە بە چاوی بێئومێدانەوە لە هەڵوێستەکە دەنوارن و پێیانوایە بێئومێدکارانەیە.

بەڵام دۆخ و هەڵوێستەکانی دیکەی بێئومێدکاریی، لە تاکێك بۆ تاکێکی دیکە دەگۆڕێت، رەنگە تاکێك وەها لە هەڵوێستێك بنوارێ کە هۆکارێکی زۆر گەورە و مەترسیداری

بێئومێدکردنە، بەلاّم لەهەمان کاتدا تاکێکی دیکە وەها لە هەمان هەڵوێست دەنوارێ کە شتێکی زۆر سووك و سانابێت، رەنگە هەڵوێستەکە رەزامەندی بۆ هەندێ کەس دروست بکاتو بۆ هەندێکی دیکەیش تەنگەتاوی و وەڕسبوون.

دەتوانین بەم نموونەیە ئەم مەسەلەیە روونبکەینەوە: دووکەس ویستیان لە شوقەیەکدا نیشتەجێ بن کە (ئاوگەرمکەر و بانیۆ)ی تیادا نەبوو. رەنگە نەبوونی ئەو دوو شتە لەو ئاپارتمانە ، ببێتە هۆی تەنگەتاوی و بێهوابوونێکی گەورە بۆ یەکێکیان، بەلاّم ئەوی دیکەیان کەمێك پێی قەڵس ببێت. تێڕوانینی تاکیش لەهەمبەر هەڵوێستێك کە ئاخۆ دەبێتە هۆی دروستکردنی بێهیوایی یان نا، بەندە بە پاڵنەر و بیروباوەڕ و پێداویستیی و شارەزاییەکانی تاکەوە.

هۆکارێکی دیکە هەیە کە درکی تاك لەهەمبەر هەڵوێستەکانی بێهیواکردنەوە دیاریی دەکات، ئەویش رادەی متمانەی تاکە بە خودی خۆی، چوونکە ئەو تاکەی هەلومەرج و تواناکانی رێگەی بۆ خۆشدەکەن بەسەر کۆسپەکانی بەردەمیدا زاڵبێت و پاڵنەرەکانی تێربکات، متمانەیەکی زۆری بەخۆی دەبێت. هەروەها بۆچوونی لەهەمبەر هەڵوێستەکاندا بۆچوونێکی گەشبینانەیە و رەزامەندیی بۆ وەدیدەهێنێ، بەپێچەوانەی ئەو کەسەی کە لە زۆربەی هەڵوێستەکاندا لە زاڵبوون بەسەر کۆسپەکانی بەردەمی شکستی هێناوە، ئەوا ئەو جۆرە کەسە متمانەی بەخۆی کەمدەبێت و بە چاویلکەیەکی رەش لە جیهان دەنوارێت.

بەم شێوەیە دەبینین کە ئاست و پلەی متمانەی تاك بەخۆی ئەو هەڵوێست و شارەزاییە جۆراوجۆرانە بڕیاری لەسەر دەدەن کە لە ژیانی رۆژانەیدا پیایاندا گوزەر دەکات، چوونکە هەڵوێستی رەزامەندیبەخش متمانەی تاك پتر دەکات، ئەمەیش خۆی لەخۆیدا دەبێتەهۆی ئەوەی لە ئایندەدا ئەگەری سەرکەوتنی پتر بێت.

متمانەی تاکیش بە خودی خۆی درککردنی بە هەڵوێستەکانی بێهواکارەوە دیاریی دەکات، چوونکە ئەو کەسەی متمانەی بەخۆی هەیە دەتوانێ بەسەر هۆکارەکانی بێئومێدکردندا زاڵبێت و رەنگە هەر گرنگیی بە هەڵوێستە سادەکانی بێهیواکردن نەدات. بەلاّم ئەو کەسەی

متمانەی بەخۆی لاوازە لەهەمبەر درککردن بە هەڵوێستەکانی بێئومێدکردنـدا زۆر هەسـتیار دەبێت و لەهەمبـەر هەڵوێـستەکەدا هەڵدەچـێت و کاریگەرییـەکی گـەورە لەسـەر رەفتـار و کەسێتییەکەی دەکات.

هەروەها درککردنی تاك بـە هەڵوێـستی درککارانـەوە بەرادەیـەکی زۆر پـشت بـە رادەی متمانەبەخۆکردنی دەبەستێ، هەروەها ئەم درککارییە بـەرادەی متمانـەبوونی بـە خـەڵکان و ژینگـەی دەوروبەریـشی کاریگـەر دەبێـت، ئـەم ژینگـە دەرەکییـەش لـەخۆگری کـەس و سەرچاوەکانی سروشتیی دەوروبەری تاکە، بە هۆکـارە ئـابووری و کۆمەڵایـەتی و یاسـاکان و هتد.

جـا ئەگـەر ئـەم هۆکارانـە بەشـێوەیەك لـەکاردا بـن کـە پاڵنـەرەکانی تـاك تێربکـەن و پێداویستییەکانی بۆ بهێننە دی و دان بە پایەی دابنێن و رێزی لێبگرن، ئەوا تاکەکە متمانـە بە ژینگەکەی خۆی دەکات و بەچاوێکی پڕ لە گەشبینی و هیواوە لێی دەنوارێت. بەڵام ئەگەر ئەو هۆکارە ژینگەییانە کۆسپوتەگەرە لەبەردەم وەدیهێنانی پێداویستییەکانی تاکدا دابنێت و نەیەڵێ پاڵنەرەکانی تێر بـن، ئـەوا متمانـەی بـەخۆی کەمدەبێتـەوە و دواتـریش پێـشبینیی بێئومێدکردن و وەدینەهێنانی پێداویـستییەکانی لێـدەکرێت، ئەمـەیش کـار لـە درککردنـی تاکەکە دەکات لەهەمبەر هەڵوێستەکانی بێئومێدکردندا و کاریگەریی بەسـەر رەفتارەکانیـدا دەبێت.

ئەو تاکەی متمانەیـەکی زۆری بـە ژینگەکـەی خـۆی هەیـە، ئـەوا متمانـەی بـە تـاك و پاڵنەرەکانیان و یاسا و دادپەروەرییەکانی و حکومەت و مافەکانی زیـاتر دەبێـت، هـەروەها متمانەی بە سوودی رێکخستنە کۆمەڵایەتییەکان و ئاست و بەهاکانی ئاکاریش زیاتر دەبێت، بەڵام ئەگەر متمانەی بە ژینگەکەی خۆی لاواز بوو، ئەوا گومان لە نیـاز و مەبەسـتی خـەڵك دەکات و باوەڕ بە ئەستەمبوونی پێشبینیکردن و درککردن بە دیاردەکانی سروشـت دەکـات، چوونکە بەردەوام مەیلی بەرەو خراپەکاری دەچێت، هەروەها متمانەی بە یاسا و حکومـەت و دەسەڵاتەکانی دیکەی حکومەت نامێنێ و واهەست دەکات کە رێکخـستەکانی کۆمەڵایـەتی

كەوتوونەتە نێو گەندەڵییەوە و هیوای ئەوە دەخوازێت بونیادی كۆمەڵایەتی داتەپێتە سەر یەكتر.

دابەشكردنی بێئومێدیی:

دابەشكردنی بێئومێدیی بۆ سەر چەند جۆرێك، یارمەتیمان دەدات بەشێوەیەكی روونتر لە سروشتی كردە دەروونییەكان بگەین. وەك باوە بێئومێدییەكان دابەش دەبنە سەر ئەم جۆرانەوە:

١) بێئومێدیی سەرەتایی یان مامناوەندیی:

رۆزنزفیگ بێئومێدیی سەرەتایی و ناوەندی لەیەكتری جیاكردووەتەوە و گوتوویەتی: بێئومێدیی سەرەتایی تەنها لەخۆگری نائارامی و نەحەسانەوە و هەستكردنە بە وەڕسبوون، ئەمەیش پێداویستییەكی دیاریكراو دەیهێنێتەكایەوە، بۆنموونە: هەستكردنی مرۆڤ بە پێویستیی خەوتن، یان هەستكردنی بە پێویستبوونی بە ئاو بۆ تێركردنی پاڵنەری تینوویەتی لەو جۆرەن. تەنها سووربوون و پێداگریی پێداویستی و پاڵنەرێك بێئومێدبوونی سەرەتایی دەهێننەكایەوە.

بەڵام بێئومێدیی مامناوەندیی بریتییە لە درككردن بە هۆكارێكی دیاریكراو یان بوونی كۆسپێكی تایبەت كە دەبێتە رێگر لەبەردەم تێركردنی پاڵنەرێك و وەدیهێنانی پێداویستییەك، بۆنمونە: ئەو كەسەی هەست بە پێداویستیی خەوتن دەكات ئەوا لەكاتی بوونی تەگەرەیەكی دیاریكراوی بەردەم خەوتنەكەی (وەك هاتنی میوانی ناوەخت لەكاتی شەودا) ئەوا دەبێتە بێهوابوونێكی ناوەندیی.

٢) بێئومێدیی ئەرێیی و نەرێیی:

رۆزنزفیگ هەڵوێستە بێئومێدكارەكانیشی دابەش كردووەتە سەر هەڵوێستی ئەرێیی و نەرێیی، ناوبراو گوتوویەتی: بێئومێدیی نەرێیی بریتییە لە وەستان و كۆسپی بەردەم گەیشتن بە ئامانجێكی دیاریكراو، بەبێ ئەوەی هیچ هەڕەشەیەكی لەگەڵدا بێت. دەتوانین ئەمە بە نموونەیەك روونتر بكەینەوە: منداڵێكی برسی پارچە كێكی بینیوە و دەستی پێی راناگات (لە

نێو دۆڵابێکی داخراوی شووشەییدا. هەروەها کەسێك سواری ئوتومبێلێك بووە بۆ ئەوەی لە ڕۆژێکی خۆش و بەهاریدا گەشت بکات، کتوپڕ ئوتومبێلەکە دەشکێت)، ئەمانە گشتیان ڕوخسارەکانی بێئومێدیی نەرێین.

بەلاّم هۆکارەکانی بێئومێدیی ئەرێیی:

بریتین لە درککردن بە مەترسیی و هەڕەشە لەتەك بوونی کۆسپێك کە نایەڵێ پاڵنەرەکان تێر بکرێن و پێداویستییەکان وەدیبێن، دەتوانین ئەمەیش بە نموونەیەك روونتر بکەینەوە: ئەو منداڵە برسییەی کە پارچە کێکیك دەبینێ، بەلاّم لەترسی دایکی ناوێرێ بیخوات، هەروەها پێشبینیکردنی ئەو سزایانەی کە بەهۆی شکاندنی قسەی دایکی و تێرکردنی پاڵنەرەکەوە دێنەدی. نموونەیەکی دیکە: ئەو هەڕەشەیەی دەکەوێتە سەر هاوولاّتیانی ولاّتێك بەهۆی دوژمنەکانی کاتی جەنگەوە، ئەوا ئەو هەڕەشەیە دەبێتە هەڵوێستێکی بێئومێدکارانەی ئەرێیی.

٣) بێئومێدییە دەرەکی و ناوەکییەکان:

ڕۆزنزفیگ دابەشکارییەکی دیکەی بۆ بێئومێدییەکان کردووە، ناوبراو گوتوویەتی: دەتوانین بێهواییەکان دابەش بکەینە سەر دووبەش کە یەکێکیان بێئومێدییەکە و بەهۆی بوونی تەگەرەی ژینگەی دەرەوەی چواردەوری تاکەوە دروست دەبێت، ئەوی دیکەشیان تەگەرەیەکە و لە سیفەتە ناوەکییەکانی تاکەوە سەرهەڵدەدات:

ئەم دوو جۆرە بێئومێدیەشی دابەش کردووەتە سەر ئەم بەشانە:

١) پێویستبوون (العوز).

٢) بێبەشبوون.

٣) کۆسپوتەگەرە.

(أ) بێئومێدیی دەرەکیی:

١) پێویستبوونی دەرکیی:

بریتیە لە کەمیی پێداویستییە دەرەکییەکانی تاك، وەك: ئەو هەژارییەی کە بەسەر هەندێ کەس دێت، گومانی تیادانییە کە ئەم دۆخە دەبێتە هۆیەك بۆ تێرنەبوونی زۆربەی پاڵنەرەکانی مرۆڤ. هەروەها کەسی نەخوێندەوار بەهۆی بێتوانایی لە خوێندنەوەی رۆژنامە و تابلۆی ئاگاداری و ناونیشانەکانەوە دووچاری بێئومێدبوون دەبێت. هەروەها ئەو کەسەی باوکی یان برایەکی لەدەست داوە، ئەوا هەست بەوەدەکات پێویستی بە کەسێکە متمانەی پێبکات و لەکاتی تێرنەبوون و وەدینەهاتنی ئەو پێداویستییەش هەست بە بێئومێدییەکی زۆر دەکات. هەروەها نەبوونی پایەی کۆمەڵایەتی و سەرچاوەی مادیانە وا لە تاك دەکەن هەست بە بێئومێدییەکی گەورە بکات.

بەم شێوەیە دەبینین کە پێویستبوونی دەرەکی یان کەمیی مادەی سەرچاوە دەرەکییەکانی نێو ژینگەی تاکە، وەك هەژاری و نەخوێندەواری، یانیش کەمیی سەرچاوە کۆمەڵایەتییەکانی ژینگەی کۆمەڵایەتییە، وەك: نەبوونی باوك و برا. ئێمە پێمانوایە کە تاك زیاتر بەهۆی هۆکارەکانی کۆمەڵایەتییەوە گرفتاری بێئومێدی دەبێت نەك بەهۆی هۆکارە ئابوورییەکانەوە. واتا بێئومێدبوونە کۆمەڵایەتییەکان زیاتر کاریگەریی لە مرۆڤ دەکەن.

٢) بێبەشبوونی دەرەکیی:

جیاوازیی نێوان جۆری پێشووی بێبەشبوون و جۆری ئێستە ئەوەیە کە جۆری ئێستە کە بە بێبەشبوون ناودێرمان کردووە بریتییە لەوەی تاك شتێکی دەرەکیی وەك موڵك و ماڵ و هتد لەدەست بدات، بۆنموونە: وەك لە دەستدانی ماڵ و کار و هاورێیەك، جا ئەگەر ئەو لە دەستدانە بە مردن بێت یانیش بە دڵشکان. ئەم جۆرە لەدەستچوونە دەبێتە هۆی دروستکردنی بێهواییەکی توند، چوونکە لەدەستدان بەتایبەتیش لەدەستدانی کتوپڕ پێویستی بە سەرلەنوێ گونجانەوەی تاك هەیە لەگەڵ ژینگە. بەڵام یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی بێئومێدبوونی دۆخی یەکەم ئەوەیە کە بەشێکە لە واقیعی کەسەکە و بۆماوەیەکی زۆر وەك سێبەری خۆی لەگەڵیدا دەبێت و زۆربەی جار کەسەکە لەسەری رادێت.

دەتوانین ئەمە بە نموونەیەك روونتر بکەینەوە: ئەو کەسەی ئوتومبێلێکی هەبووە و لەدەستی داوە، گرفتاری نیگەرانییەکی زۆر دەبێت، چوونکە لەسەر ئەوە راهاتووە پێداویستییەکانی خۆی پێ جێبەجێ بکات، هەروەها لەسەر ئەوە راهاتووە گەشتوسەیرانی دووردرێژی پێبکات و لە پشووی هەفتەدا بچێتە دەرەوەی شار. کۆی ئەم شتانە وادەکەن کە لەدەستچوونی ئوتومبێلەکەی ببێتە مەسەلەیەکی زۆر بێئومێدکارکە بەزەحمەتییەکی زۆر نەبێ ناتوانێ خۆی لەگەڵ ژیانە نوێیەکەیدا بگونجێنێ.

بەڵام ئەو کەسەی هەرگیز ئوتومبێلی نەبووە، هەرچەندە هەستدەکات پێویستی بە ئوتومبێل هەیە، بەڵام لەگەڵ ژیانی بێ ئوتومبێلیی راهاتووە.

٣) کۆسپوتەگەرەی دەرەکیی:

جگە لەو دووجۆرە بێئومێدبوونە دەرەکییەی پێشوو، هەندێ کۆسپوتەگەرەی دیکە هەن کە دەبنە رێگر لەبەردەم تاك و نایەڵن ئامانجەکانی بهێنێتە دی و هەوڵی وەدیهێنانی بدات، لەو نموونانە بێئومێدبوونی بەردەم دەرگە داخراوەکان و رێگە گیراوەکان و دووری مەسافە و چەندان تەگەرەی دیکەی مادین. بەڵام هەندێ کۆسپوتەگەرەی کۆمەڵایەتیش هەن کە دەبنە رێگر لەبەردەم تاك و نایەڵن لەرووی کۆمەڵایەتییەوە پێشبکەوێت و ئامانجەکانی بهێنێتە دی، ئەمانە بەگشتی کاریگەرییان لە کۆسپوتەگەرە مادییەکان پترە.

(ب) بەشەکانی بێئومێدبوونی ناوەکی:

١) پێویستبوونی ناوەکی: وەك کەمئەندامی و کەموکورتییەکانی جەستەیی وەك : نابینایی و نابیستی و ئیفلیجی و کەمئەقڵی و نەبوونی تەندروستیی گشتی. ئەم دیاردانە بە هۆکاری بێئومێدکارانە دادەنرێن و کار لە ئاستی وەدیهاتنی پێداویستیی کەمئەندامەکان دەکات.

٢) بێبەشبوونی ناوەکی: وەك لەدەستدانی کتوپڕی چاو و هەستی بیستن و ئەندامێکی جەستە کە پێشتر تاکەکە هەیبووە، بۆنموونە: کاتێ پیانۆژەنێکی بەناوبانگ پەنجەکانی

لەدەست دەدات نیگەرانی و بێئومێدییەکەی زۆر لەو کەسە پتر دەبێت کە هەر لە رۆژی لەدایکبوونیەوە پەنجەکانی نییە.

٣) تەگەرەی ناوەکیی: وەك ئەوەی کاتێ کەسێك حەز دەکات لە دوو کۆبوونەوەی هاوکات بەشداری بکات، چوونکە ئامادەبوونیشی لە کۆبوونەوەیەك وای لێدەکات نەتوانێ لە کۆبوونەوەکەی دیکە بەشداربێت، ئەم جۆرە کۆسپوتەگەرە ناوەکییە هەندێ جار وشەی (کێشمەکێش) ی بەسەردا دەبڕین.

كێشمە كێش

شرۆڤەكردنی مەسەلەی بێهیوابوون وامان لێدەكات شرۆڤەی كردەیەكی دیكەی دینـامیكی بكەین كە بە كێشمەكێش ناسراوە.

كێشمەكێش بە مانا گشتییەكەی بریتییە لە بوونی دوو پاڵنـەری دژبەیـەك كـە نـاتوانرێ هەردووكیان لەیەك كاتدا تێربكرێن.

دەتوانین بـەم نموونەیـە ئـەم بیرۆكەیـە روونتربكەینـەوە: ئـەو كەسـەی تـەنها دەهـەزاری نەگیرفانە، لەگەڵ ئەوەیشدا دەیەوێ لە خواردنگەیەكی پلە یەكـدا باشـترین خـواردن بخـوات و نەهەمان كاتیشدا دەیەوێ گەشتێكی زۆر خۆشیش بكات. ئەو بەو پارە كەمە ناتوانێ هەردوو پاڵنەر لەیەك كاتدا تێربكات.

دابەشكردنی كێشمەكێش:

(یەكەم) كرت لیڤین كێشمەكێشی دابەشكردووەتە سەر سێ جۆر:

١ — كێشمەكێشی هەنگاونان:

ئەم جۆرە بریتییە لە بوونی دوو هەڵوێستی هاوتا لەڕووی ئەو سیفەتانەی كە حـەزی مـرۆڤ بۆ لای هەردووكیان رادەكێشێت، بەڵام تـاك نـاتوانێ لەیـەك كاتـدا هـەردووكیان تێربكـات، بۆنموونە: دوو زنجیرەی تەلەفزیۆنی هەن كە لەیەك كاتدا پەخش دەكرێن و تاكەكەسێكیش هەیە حەز بە هەردووكیان دەكـات، ئـەم پەخـشكردنە هاوكاتـە نایـەڵێ تاكەكـە حەزەكـەی خـۆی تێربكات، لێرەدا دووچاری كێشمەكێشێكی كـاتیی دەبێـت لـەپێناو گەیـشتن بـە بڕیـارێكی دیاریكراو كە دەبێتە هۆی ئەوەی یەكێكیان بەباشتر بزانێت و یەكێكیان هەڵبژێرێت.

نموونەیەكی دیكە: كچێك دووكوڕ دێنە داخوازیی كە سیفەتی هاوبەشیان هەیە، ئەمـەیش وادەكات كردەی هەڵبژاردن و بەباش دانانی یەكێكیان قوڕس بێت.

نموونەی سێیەم: كەسێك پێشنیاری دووكاری بۆ كـراوە كـە لـە رووی مـاف و پـارەوە وەك یەكن. ئەم جۆرە كێشمەكێشانە كاریگەرییەكی سووكیان لە جیاوازیی گونجاندا هەیە، چوونكە

تەنها نیگەرانییەکی سووك دروستدەکات و هەر لەگەڵ هەڵبژاردن و بەباش دانـانی یـەکێکیان نیگەرانییەکەیش نامێنێ.

٢) کێشەی نێوان هەنگاونان و پاشەکشەکردن:

کێشەیەکە و خۆی لـە بـوونی دوو مەسـەلەدا دەبینێتـەوە کـە تـاك دەیـەوێ یـەکێکیان وەدیبهێنێ، بەڵام مەسەلەکەی دیکە دەبێتە رێگری، بە واتایەکی دیکە ئەم کێشەیە لە بوونی دوو حەزی دژبەیەکەدا دێتەدی کە یەکێکیان پۆزەتیڤە و یەکێکیشیان نێگەتیڤ. لـە زۆربـەی کاتەکاندا یەك لەو هەڵوێستانەی رووبەڕووی تاك دەبێتەوە چەند هۆکارێکی هاندەری تیادایـە کە وای لێدەکات لێی نزیك بێتەوە، هەندێ هۆکاری دیکەی نێو هەڵوێستەکەیش وای لێدەکەن لێیان دوور بکەوێتەوە. بۆنموونە:

١) حەزی تاك بۆ چوونە گۆڕەپـانی یـاریی تـۆپپێ لـەو کاتـەی کەشـوهەوا بارانـاوی و نەگونجاوە.

٢) قوتابییەك دەیەوێ بەپلەیەکی نایاب دەربچێت و لەهەمان کاتیشدا دەیەوێ پارێزگاریی لە تەندروستیی خۆی بکات.

٣) کەسێك دەیەوێ ژنبهێنێ، لە هەمان کاتیشدا دایکێکی شەڕاوی بەفرتەنەی هەیە.

٤) دایکێك دەیـەوێ منداڵەکـەی لـە گەشـتێکی قوتابخانـەیی بەشـداریی بکـات، بـەڵام لەهەمان کاتدا دەترسێت نەوەك لەکاتی سەیرانەکەدا دووچاری مەترسی ببێتەوە.

حەز دەکەین ئاماژە بەوەش بکەین کە کاتێ سیفەتە پـۆزەتیڤ و نێگەتیڤـەکان وەك یـەك گرنگن، ئەوا کێشمەکێشەکە زۆر بـەهێز دەبێـت، تـاکیش لـەنێوان هەردووکیانـدا دەکەوێتـە کێشەی نێوان رووتێکردن و پاشەکشەکردن. چوونکە کـاتێ روو لـە ئامانجـە هـەرە باشـەکەی دەکات، زیانی نزیککەوتنەوەکەی لەبەر چاودا گەورە دەبێت و خۆی لە هەڵوێـستەکە بـەدوور دەخاتەوە، هەرکە خۆیشی لێ دوور خـستەوە تایبەتمەنـدی و سـوودەکانی لەبەرچـاودا گـەورە دەبن، ئەوسا هەوڵ دەدات دووبارە خۆی لێ نزیك بکاتـەوە و رووی تێبکاتـەوە، بـەم شـێوەیە وەك جۆلانەیەکی لێدیت و ئەمسەرو ئەو سەر دەکات و گرفتاری رارایی دەبێت.

ئـەم جـۆرە کێـشمەکێـشە بـۆ کـردەی گونجـان گرنگییـەکی زۆری هەیـە و گەیـشتن بـە چارەسەرێکی ئەم کێشەیە زۆر قورسە، چوونکە تـاك هـەر چارەسـەرێك هەڵبـژێرێ گرفتـاری بێئومێدیی دەکات. دەبێ چارەسەرکردنی گرفت دوو مەسەلە لەخۆی بگرێت: دەبـێ شـتێکی نازیز لەدەست بدات، یانیش بەشتێك رازیی بێت کە حەزی پێناکات.

٣) کێشمەکێشی پاشەکشەکردن:

ئەم کێـشەیە بریتییـە لـەوەی کەسـێك بکەوێتـە دۆخێکـەوە کـە دوو هەڵوێـستی تیـادا سەرهەڵبدات و هەردوو هەڵوێستەکە زیانی پێبگەیەنن. لە کوردەواریدا دەڵێن کەوتووتە نێوان دووبەرداش، یان دارێکی لەدەستە هەردوو سەری پیسە. ئـەم جـۆرە کێـشەیە پێیـدەگوترێ (Avoidanceconflict)بۆنموونە: ئەو سـەربازەی دەکەوێتـە بـەرەی جەنگـەوە دەزانـێ نێستە نائێستە شەڕ هەڵدەگیرسێ، بۆیـە دوو پاڵنـەری دەبێـت: سـووربوونی لەسـەر ژیـان و ترسانی لەمەرگ و ترسانی لـە دادگـاییکردنی سـەربازی و ئـەو سەرشـۆڕییەی کـە بـەهۆی هەڵاتنی لە بەرەی جەنگەوە دووچاری دەبێت، ئەو جـۆرە سـەربازە دووچـاری دوو هەڵوێـستی نەرێیی دەبێتەوە کە هـەردووکیان زیـانی پێدەگەیـەنن. بۆئـەوەی خـۆی لەیـەکێکیان دەربـاز بکات، ناچار دەبێت رووبەڕووی یەکێکیان بێتەوە. ئەم کێشمەکێشەی پاشەکـشەکردن هەنـدێ جار بە کێشمەکێشی رووگیری Dilomna ناودەبرێت.

زۆربەی جار جۆرە توندوتیژەکانی ئـەو جـۆرە کێشمەکێـشانە دەبنـە هـۆی بەدیارکـەوتنی نیرۆسیسی جەنگیی، بۆنموونە: لە نموونەی سەربازەکەدا، ئەگەر سەربازەکە بیەوێ ژیانی خـۆی بپارێزێ و هەوڵبدات لە بەرەی جەنگ هەڵبێت، ئەوا لەکـەی شـەرمەزاریی بەنێوچـەوانییەوە دەلکێت و بە تۆمەتی ناپـاکیکردن دادگـایی دەکرێـت. ئەگـەر بیـەوێ شـەرمەزار نـەبێت و دووچاری دادگاییکردنی سەربازیش نەبێتەوە، ئـەوا رووبـەڕووی مەترسـیی مـردن دەبێتـەوە، هەردوو هەڵوێستیش دووچاری بێئومێدیی دەکەن.

لە راستیدا زۆر کەس هەن کە لەو جۆرە هەڵوێستانەدا ناتوانن هیچ کامێکیـان هەڵبـژێرن، ئەمەیش دەبێتە هۆی رارایی و دووچاری دڵەڕاوکێیەکی توند دەبێتەوە.

(دووەم) دابەشکردنێکی دیکەی کێشمەکێشەکان هەن کە لەسەر سەرچاوەی پاڵنەرە دژبەیەکەکانەوە (کێشەدارەکان)ەوە بونیاد نراون. ئێستە بە دوورودرێژی باسی هەریەکە لە دوو جۆرە کێشمەکێشە نەستییەکە دەکەین، مەبەستمان کێشەی نێوان (من) و (ئەو) لەلایەك لەگەڵ (منی باڵا) لەلایەکی دیکەوە:

کێشمەکێشی نێوان (من) و (ئەو):

دەزانین کە مرۆڤ کۆمەڵێك پاڵنەری جیاجیای هەیە، ئەم پاڵنەرانەیش پێویستیان بە تێرکردن هەیە. رەنگە ئەو پاڵنەرانە لەجیهانی دەرەکیدا دەرفەتیان بۆ بڕەخسێت و بگەنە مەبەستەکانیان ، رەنگە دەرفەتیشیان بۆ نەڕەخسێت و نەگەنە مەبەستەکانیان، ئەوسا هەر هەوڵی وەدیهاتن و تێربوون دەدەن.

(من)یش دەکەوێتە نێوان (ئەو)ی سەرچاوەی ئەو جۆرە پاڵنەرانە و نێوان ئەو جیهانە دەرەکییەی کە چەندان پێوەر و کۆتوبەندی بۆ تێرکردنی پاڵنەرەکان داناوە، بەپێی تێگەیشتنی خۆی لە واقیع رێگە بەهەندێ پاڵنەر و خولیا دەدات تێربن و رێگریش لە هەندێکیان دەکات.

(من)یش بەر لەوەی رێگە بەو خولیا و پاڵنەرانە بدات گوزارشت لە خۆیان بکەن، بۆی هەیە ئەو دەرەنجامانە هەڵسەنگێنێ کە بەهۆی گوزارشتەکەوە دێنەدی و رادەی کاریگەرییشیان لە واقیعدا تاوتوێدەکات. بەم شێوەیە دەبینین کە (من) ئەو پاڵنەرانە پشتگوێدەخات و جڵەویان دەکات و دوایاندەخات تا دەرفەتی گونجاوی تێرکردنیان دێتەدی، رەنگە پاڵنەرەکان ناچاربکات لە بەرانبەردا سازش لەسەر هەندێ شت بکەن، یان بەلای کەمەوە هەمواریان دەکاتەوە، تا دەگاتە ئەو ئاستەی لەگەڵ جیهانی دەرەکیدا دەگونجێت.

(من) ناتوانێ ئەو رۆڵە ئەنجام بدات، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە هێزی تەواوی بۆ بەرزەفتکردنی حەزەکانی(ئەو) هەبێ، ئەوسا ئۆرگانی دەروونیی بەشێوەیەکی بێمەترسی رەوتی خۆی وەردەگرێ. بەڵام ئەگەر هاتوو (من) لاواز بوو، ئەوا ناتوانێ گونجانێك لەنێوان حەزەکانی (ئەو) و جیهانی واقیعدا بکات، بە واتایەکی دیکە، ناتوانێ مگێز و خولیا

چەپێنراوەکان بەرزەفت بکات، زۆربەی جاریش ئەم دۆخە لەکاتی منداڵیی مرۆڤدا ڕوودەدات کاتێ هێشتا(من) لاوازە.

کاتێکیش (من) لە قۆناغی منداڵیدا هێشتا لاوازە، ئەوا زۆر ئاساییە لە وەدیهێنانی گونجانی نێوان داوکارییەکانی (ئەو) و جیهانی واقیعدا بەردەوام نەتوانێ سەرکەوتن وەدەستبهێنێ. هۆیەکەیشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە پەنا بۆ شێوازێکی نەستیی دەبات، ئەویش چەپاندنی حەزەکانی (ئەو)ە ئەگەر نەیتوانی بەشێوەیەك تێری بکات کە لەگەڵ کۆتوبەندەکانی جیهانی واقیعیدا بگونجێت، بەڵام ئەگەر (ئەو) بەهێزبێت، دەتوانێ ڕێگەیەکی پەسندی تێرکردنی حەزەکانی (ئەو) بدۆزێتەوە.

لێرەوە حەزە چەپێنراوەکان سڕ دەکرێن و لەقووڵایی نەستدا خەفە دەکرێن. بەڵام چەپاندنی ئەو حەزانە مانای لەناوچوونیان نییە لە پانتایی نەستدا، بەڵکو هەر بە زیندوویی دەمێنێتەوەو دەچێتە نێو کێشمەکێش و کارلێکردنەوە تا دەرفەتی گوزارشت لەخۆکردنی بۆ دەڕەخسێ. بەهۆی کێشمەکێش و کارلێککردنی نێوان ئەو حەزە چەپێنراوانەیشەوە، چەندان ڕەگەزی دیکەیان لێ دروستدەبێت و شوێنەوارێکی ڕوون لە ئاراستەکردنی ڕەفتاری مرۆڤدا بەجێدەهێڵن کە زانستی دەروون پێی دەڵێت(گرێیەکانی دەروونیی).

کێشمەکێشی نێوان (من) و (منی باڵا):

کێشمەکێشێکی دیکە لەنێوان(من) و (منی باڵا) دروستدەبێ. ئەم کێشمەکێشەش لە ژیانی دەروونیدا گرنگیی خۆی هەیە. منی باڵا چاودێر و ڕەقیبی منە و لەسەر گشت مەسەلەیەکی گەورە و بچووك لێپێچینەوەی لەگەڵدا دەکات، جا ئەگەر ناوازەییەکی لە ڕەفتارەکانی من بینی، ئەوا سزای دەدات و زۆربەی جاریش (منی باڵا) لەسەر شێوەی ویژدانو ڕەقیبێك دەست دەخاتە نێو مەسەلەکانەوە و نایەڵێ (من) لە سنووری خۆی زیاتر پێدرێژیی بکات و بەرلەوەی هەڵە بکات، پێشی لێدەگرێت و سەرزەنشتێکی زۆریشی دەکات.

كێشمەكێشی نێوان (ئەو) و (منی باڵا):

زۆربەی جار تاك ناتوانێ گونجانێك لەنێوان پاڵنەرەكانی (منی باڵا) و پاڵنەرە بایۆلۆژییەكانی (ئەو) دروستبكات، بۆنموونە لە قۆناغی منداڵیی زوودا تاك بەشێوەیەكی سادە و راستەوخۆ گوزارشت لە پێداویستییە بایۆلۆژییەكانی دەكات و هیچ كۆتوبەندێكی كات و شوێن و هتد ناتوانێ رێی لێبگرێ. كاتێ پاڵنەری بایۆلۆژیی دەوروژێ، ئەوا بەزۆری تێر دەكرێت یانیش بەشێوەیەكی راستەوخۆ گوزارشتی لێدەكرێت (وەك دۆخی میز و پیسایی بەخۆداكردنی منداڵ). دواتر منداڵ بەهۆی ئەو شێوازە پەروەردەیی و راهێنانەی كە فێری دەبێت، ئەوا پاڵنەرە دەروونییەكانی شێوازی گوزارشتی راستەوخۆ رێكدەخات، لێرەوە كێشمەكێشی نێوان حەزی گوزارشتكردن بەشێوازی راستەوخۆ كە چێژ بە منداڵ دەبەخشێت، لەگەڵ ئەو پاڵنەرە دەروونیانەدا سەرهەڵدەدات كە منداڵ بەهۆی راهێنان و فێربوونەوە سنووربەند و ئاراستەیان دەكات. لێرەدا كێشەكە لەنێوان دوو بنەمادا دروست دەبێت: بنەمای چێژوەرگرتن(كە بریتین لە پاڵنەرە بایۆلۆژییەكانی ئەو و بنەمای واقیع كە (بریتییە لەو پاڵنەرە دەروونیانەی گوزارشت لە سیستم و ملكەچیكردن بۆ دابونەریت و یاسا رەچاوكراوەكان دەكات).

دۆخەكانی كێشمەكێشی نێوان پێكهاتەكانی (منی باڵا).

رەنگە تاك زۆربەی كات گەشە بە پاڵنەری دەروونیی ئەوتۆ بدات كە لەنێوان خۆیاندا بكەونە كێشمەكێشەوە. رەنگە جۆرەها بەرتەمایی لە دەروونی خۆیدا گەشەپێبدات كە نەتوانرێ گونجانیان لەنێواندا دروست بكرێ. رەنگە جۆرەكانی بەرتەماییەكانیشی دژی پێوەركانی ئاكاریی بن و كێشەیان لەنێواندا دروست ببێت و لەگەڵ رابۆچوونی هەمبەر ئەركەكانەوە دژبن.

یەكێك لە نموونەی ئەو كێشانە لە دۆخی ئەو پیاوەدا جوان دەردەكەوێ كە ناتوانێ كێشەی ئەركی خۆی وەك كەسێك كە بەرتەمایی و ئاواتی بەرزی لە لێكۆڵینەوەی زانستی هەیە، لەگەڵ ئەركی خۆی وەك هاوڕێی منداڵ و ژنەكەی یەكلا بكاتەوە. لێرەوە پیاوەكە بەردەوام

دووچاری کێشمەکێشی ناوەکیی دەبێتەوە: ئایا خۆی بخاتە نێو مەترسیی هەستکردنێکی توند بە گوناھ و پەیوەندیی هاوسەریی بە دەستلەیەکبەردان کۆتـایی پێبهێنـێ، بۆئـەوەی بـەهۆی خۆتەرخانکردن بۆ لێکۆڵینەوەی زانستی نموونە باڵاکانی شکۆمەندی وەدیبهـێنێ، یـان خـۆی بخاتە نێو مەترسیی هەستکردن بە کەموکورتی و شکست و بەژیانێکی پەراوێزانە رازیبێـت و لەگەڵ هاوسەرەکەی بژیێت، بۆئەوەی بەپێی حەزەکانی ژنەکەی ژیـان بەسـەر ببـات و واز لـە خوێندن و لێکۆڵینەوەکانی بهێنێ؟ بێگومان ئەم جۆرە کێشمەکێشە دەبێتە سەرچـاوەی ئـازار بەهۆێ بێهیوابوونی لـە وەدیهێنـانی ئـەو نموونـە باڵایانـەی کـە پەیوەنـدیی بـە رێگەیـەکی نموونەیی‌و باڵای ژیانەوە هەیە و پیاوەکە دەیەوێ بیگرێتە بەر.

دەتـوانین بـە نموونەیـەکی دیکـە ئـەم مەسـەلەیە روونبکەینـەوە کـە چـۆن ئاسـتەکانی بەرتەمایی‌و هیواکان لەگەڵ ئەرکەکان دەکەونە نێـو دژایـەتیکردن و کێشمەکێـشەوە. رەنگـە حەزی تاك بۆ تەواوکردنی خوێندن لەگەڵ ئەو باوەڕەی دژ بەیەکبێت کە پێیوایە خۆبەخشیی بۆ راژەی سەربازیی ئەرکی سەرشانیەتی.

کێشمەکێش بە رای (فرۆید) و (هۆرنیێ)

فرۆید یەکەم کەسە ئاماژەی بە بـوونی کێشمەکێـشی دەروونیـی داوە. بـیردۆزی خۆیـشی لەبارەی کێشمەکێشەوە لەسەر بنەمای رەمـەك بونیادنـاوە، دەتـوانین بـەکورتی بیردۆزەکـەی فرۆید بەم شێوەیەی لای خوارەوە راڤە بکەین:

پێکهاتە رەمەکییەکانی (ئەو) بەردەوام بەدوای گوزارشت لەخۆکردندا دەگەڕێن، لەوکاتەی کە (من) وەك بەرگریی کارێکی کەسێتیێ و گونجاندنی لەگەڵ دۆخە باوەکانی کۆمەڵایەتی دژی ئـەو دەوەسـتێ، بـەهۆی دژبـوون و جیـاوازیی نێوانیـشیانەوە ئـەرکی هەریەکـەیان بـوونی کێشمەکێشێکی ناوەکیی لە قووڵایی نەستدا دروست دەکات، کێشمەکێشەکەش بریتییـە لـە کێشەی نێوان هێزێکی رێگر کە ناهێڵێ رەگـەزە رەمەکییـەکانی نەسـت گوزارشـت لـەخۆیان بکەن. ئەو هێزە قەدەغەکارەی خۆی لە (من)دا دەبینێتەوە، بەردەوام لەوە دەترسێت لەلایـەن

خولیــا رەمەکییانــەی نێــو (ئــەو)دا شکــستی پێبهێنــرێ، بۆیــە بــەردەوام دەکەوێتــە نێــو نیگەرانییەوە.

جۆرە کێشمەکێشێکی دیکە هەیە کە فرۆید بە کێشمەکێشی نێوان (من) و (منی بــاڵا)ی ناوبردووە. بزاڤی (منی بــاڵا) لــە دۆخــی کێشمەکێــشی لەگــەڵ (مــن)دا بــەهۆی دەرکردنــی فەرمانەکانی بکە و مەکە چڕ دەبێتەوە کە هەندێ جار شێوەیەکی نەخۆشــیاوی وەردەگرێــت و هێندە مەترسیدار دەبێت کە نیگەرانیی ویژدان دەبێتە شتێکی بەرگەنەگیراو. لەم دۆخانەیشدا پێویستییەکی زۆر پێداگر بەسەر تاکدا دەسەپێی بۆ ئەوەی خۆی تۆمەتباربکات و بەچــەندەها رێگەی توندوتیژ سزای خۆی بدات.

بەڵام بیردۆزی هۆرنێ لەبارەی کێشمەکێشەوە دژی بیردۆزەکەی فرۆیدە، ئەو پێیوایە فرۆیــد لەهەڵەدایە چوونکە کێشمەکێشی دەروونیی بە دەرەنجامی فشاری پێداویستییە رەمەکییــەکان لەبەردەم قەدەغەکراوەکاندا لەقەڵــەم داوە، بۆیــە دەڵێــت ئەگــەر ئــەو رایــەی فرۆیــدمان پــێ راستبێت، ئەوا دەبێ تاك بەردەوام چەند خولیایــەکی رەمــەکیی هــەبێ کــە ئــەوەی بەســەردا دەسەپێنێ بەردەوام لە کێشمەکێشدا بژیێت، بۆیە دەڵێت:(کاتێ مرۆڤ لەدایکدەبێت گونجان و هەماهەنگییــەك لــەنێوان رەگــەزەکانی نێــو دەروونیــدا هەیــە، بەشــێوەیەك کــە دەتــوانێ بەشێوەیەکی سروشتی لە پەیوەندییــەکانی لەگــەڵ ژینگــە و کەســانی دەوروبەریــدا گەشــە بــە تواناکانی بدات، بەڵام کاتێ تاك رووبەڕووی پرسێك دەبێتەوە کە هەڕەشە لە هەستی دڵارامی و ئاسایــشەکەی دەکــات، ئــەوا کێــشمەکێش لــەنێو دەروونیــدا دروســتدەبێت و پێکهاتــە دەروونییەکانی دووچاری تێکچوون و شڵەژان دەبن بەهۆی بوونی چــەند ترســێکەوە بــەرەو دژە ئاراستەی ئاساییبوونی رەفتارە ئاساییەکانی هەنگاو هەڵدێنێ، واتا رەفتارەکانی تــاك نــاوازە دەبن.)

لێکدانەوەی هۆرنێ بۆ کێشمەکێشی دەروونیی تــەنها لــە ســنووری رەمــەکیی ناوەســتێ، بەڵکو بەرای ناوبراو بەندە بە رادەی وەدیهاتنی دڵارامی و ســەقامگیرییەوە. وەك یەکەیــەکی کــامڵیش لــە کەســێتیی مرۆیــی دەنوارێــت کــە لــە جیهــانێکی زۆر دوژمنکارانــەدا

دەژییێت.هەروەها هۆرنیٚ پێیوایە کە ئەو کێشەیەی نێوان پاڵنەرە سەرەتاییەکان و لایەنەکانی کۆمەڵایەتی کێشمەکێشێکی یاساییە نەك کێشەیەکی سەرەکی.

بۆئەوەی بزانین کە کێشە چۆن گەشە دەکات، دەبیٚ ئەو ئاراستانە بزانین کە منداڵ لەسەریان دەڕوات. هۆرنیٚ پێیوایە سیٚ هێڵی سەرەکیی هەن کە دەتوانیٚ لەسەریان بڕوات، ڕەنگە بەرەو خەڵك یان دژیان و یان دوور لەوان بجولێت و ئاراستە وەربگرێت. کاتیٚ منداڵ بەرەو خەڵك دەجولێت، ئەوا دەستەپاچەیی خۆی قبوڵدەکات و هەوڵ دەدات خۆشەویستیان وەدەستبهێنێت و پشتیان پیٚ ببەستیٚ. تەنها بەم ڕێگەیەش دەتوانیٚ هەست بە ئاسایش و دڵاڕامیی بکات. جا ئەگەر ئاهەنگێك لە خانەوادەکەیدا هەبوو، ئەوا هەوڵ دەدات لە کەسە بەهێز و بەناوبانگەکەی نێو ئاهەنگەکە نزیك بێتەوە، بەم نزیکبوونەوە و ملکەچیەشەوە هەست بە ملکەچی و پەیوەستبوون و گیانی دەستگیرۆییکردن دەکات، بەمەیش ڕووبەڕووی هەستی بێدەسەڵاتی و گۆشەگیری و تەنیایی دەبێتەوە.

کاتێکیش دژ بەخەڵکی دیکە دەجولێت، ئەوا خۆی بۆ کێشمەکێش و شەڕی هەمبەر دەوروبەرەکەی ئامادە دەکات و بڕیار دەدات شەڕبکات، جا بەشێوەی هەستی بێت یانیش نەستی. لەهەمان کاتیشدا متمانە بە نیاز و مەبەستی خەڵکانی دیکە ناکات کە لەهەمبەر ئەودا دەریدەبڕن، هەوڵیش دەدات لەوان بەهێزتر بێت و بەسەر هەموویاندا زاڵبێت تاکو بتوانیٚ لەلایەك خۆی بپارێزێت و لەلایەکی دیکەشەوە تۆڵەی خۆی بکاتەوە.

کاتێکیش لە دووریی خەڵك دەجولێت، نایەویٚ پەیوەستی خەڵکانی دیکە بێت و شەڕیان لەگەڵدا بکات و دژیان بوەستێتەوە، بەڵکو وای پێباشترە لێیان دووربکەوێتەوە، چوونکە تێیناگەن. بۆیە بەهۆی زیندەخەون و دالغە لێدان و خوێندنەوەی کتێب و گوێگرتن لە مۆزیك‌و سەرسامبوون و پەرۆشیی لەهەمبەر سروشت، جیهانێکی تایبەت بۆ خۆی دروستدەکات.

ئەگەر هەرسیٚ ئاراستەیش شەنوکەوبکەین، دەبینین کە هەریەکێکیان ڕەگەزێکی نیگەرانییان تیادایە و بەهۆی دووچاربوونی تاك بەوکێشانەوە سەریانهەڵداوە کە دەرەنجامی هەستکردنن بە پێویستیی خۆی بۆ ئاسایش و دڵاڕامی.

نیگەرانیی

پێناسەی نیگەرانیی:

مسرمان لەپێناسەکردنی نیگەرانی و دڵەڕاوکێدا دەڵێت: (دۆخێکی سەرتاپاگیری گرژییە کە بەهۆی کێشمەکێشەکانی پاڵنەرەکان و هەوڵەکانی خۆ گونجاندنی تاکەوە سەرهەڵدەدات).

ئەمەیش مانای ئەوەیە کە نیگەرانیی تەنها دیاردە و لێکەوتەی ئەو کردە هەڵچوونییە تێکچڕژاوانەیە کە لەمیانی بێهیوابوون و کێشمەکێشدا روودەدەن.

نیگەرانیش وەك هەر کردەیەکی دیکەی هەڵچوونیی، دوولایەنی هەیە کە یەکێکیان هەستی و ئەوی دیکەشی نەستییە. لایەنە هەستییەکەی نیگەرانیی لە دۆخەکانی وەك: ترس‌و تۆقین و هەستکردن بە دەستەپاچەیی و بێدەسەلاتی و هەستکردن بە گوناه و هەستەکانی هەڕەشەکردن و هتد بەدیاردەکەون. بەلاّم لەگەڵ ئەم هەستوسۆزانەیشەوە نیگەرانیی چەندان کردەی ئاڵۆزی تێکچڕژاوی تیادایە کە زۆربەیان بەبێ ئاگایی و درکی تاکەکەسەوە کار دەکەن، بەو مانایەی کە تاك هەندێ ترسی بەسەردا زاڵبووە بەبێ ئەوەی درك بەو هۆکارانە بکات کە بوونەتە هۆی ترسەکانی.

جۆرەکان نیگەرانیی:

١) نیگەرانیی بابەتی. Objective anxiey

٢) نیگەرانیی نیرۆسیسی Nerotic anxiey

٣) نیگەرانیی ئاکاریی Moral anxiey

ئەم سێ جۆرە پەیوەندییەکی پتەویان بەو دابەشکارییەوە هەیە کە فرۆید بۆ ئۆرگانی دەروونیی ئەنجامی داوە و بریتییە لە (ئەو و من و منی بالاّ) و پەیوەندیی ئەو بەشانەیش لەنێوان خۆیاندا.

فەرموون ئێوە و راڤەکردنی دوور و درێژی هەریەکە لەو سێ جۆرە:

١) نیگەرانیی بابەتیی:

کاتێ تاك دەزانێت سەرچاوەی نیگەرانییەکەی شتێکە و لـە دەرەوەی دەروونـی خۆیدایـە، ئەوا دەڵێین دووچاری نیگەرانیی بابەتیی بووەتەوە. نیگەرانیی بابەتیش بریتییە لە کاردانەوەی تاك لەهەمبەر درککردنی بە مەترسییەکی دەرەکی یان پێشبینیکردنی ئازارێـك کـە هەسـت دەکات زیانی پێدەگەیەنێت، بۆنموونە: کاتێ کەشتیەوان لە ئاسماندا هەورێکی رەش دەبینێـت، ئەو هـەورە دەیتـۆقێنێ، چـونکە ئاماژەیـە بـۆ بـاوبۆرانێکی نزیـك. هـەروەها ئـەو پیـاوە سەرەتاییەی کە لەنێو گژوگیای دارستاندا شـوێنەواری گیانـەوەری دڕنـدە ببینێـت دووچـاری ترس و تۆقینێکی زۆر دەبێت، چوونکە هەستدەکات گیاندارێکی دڕندە لێی نزیکە.

فرۆید لە هەندێ کتێبی خۆیدا ئەم ناوانەی بەسەر نیگەرانیدا بڕیوە:

* نیگەرانیی واقیعیی
* نیگەرانیی راست و دروست
* نیگەرانیی نهێنی.

کارن هۆڕنێ وشەی (ترس)ی لە هەمان مانای پێشوودا بەکارهێناوە. کەواتە وێکچوونێکی گەورە لەنێوان مەبەستەکەی فرۆید لەهەمبەر نیگـەرانیی بابـەتی و ترسـەکەی لای هۆڕنێـدا هەیە.

ئەم جۆرە نیگەرانییە زیاتر لە ترس نزیکـە و سەرچـاوەکەی لـە ئەندێـشەی گرفتارەکـەدا روون و بەرچاوە، چوونکە مرۆڤ هەست بـە نیگـەرانیی(تـرس) دەکـات، ئەگـەر ئوتومبێلێـك بەخێرایی بەرەو لای بێت، هەروەها ئەو قوتابییەی کە بەردەوام خـەریکی گەمـەکردن بـووە و هیچ گرنگیی بە خوێندنەوەی وانەکانی نەداوە، کاتێ تاقیکردنەوە نزیکدەبێتـەوە هەسـت بـە دڵەڕاوکێی (ترس) دەکات. سەرچاوەی نیگەرانی لەم دۆخانە و دۆخی دیکـەدا پەیوەنـدیی بـە جیهـانی دەرەکییـەوە هەیـە، جـا ئەگـەر بابـەتێکی تایبـەت بێـت، یـانیش هەڵوێـستێکی دیاریکراو.

٢) نیگەرانیی نیرۆسیسی:

فرۆید پێیوایە کە نیگەرانیی نیرۆسیسی لەو سێ دیمەنە سەرەکییەدا بەدیاردەکەون:

(ا) لەسەر شێوەی نیگەرانیی گشتی.

(ب) لەسەر شێوەی ترسی نەخۆشیاوی لەهەمبەر مەسەلە و هەڵوێستێکی دیاریکراو.

(ج) لەسەر شێوەی هەرِەشە.

(ا) نیگەرانیی گشتیی: ئەمە نزمترین ئاستی نیگەرانییە، چوونکە پەیوەندیی بەهیچ مەسەلەیەکی دیاریکراوەوە نییە، کۆی مەسەلەکە ئەوەیە کە تاك هەست بە جۆرە ترسێکی لێڵی بلاوبۆوەی گشتیی دیارینەکراو دەکات.

(ب) ترسە نەخۆشیاوییەکان بریتین لە درککردنی هەندێ بابەتی دیاریکراو یان چەند هەڵوێستێك کە دەبنە هۆی وروژاندنی نیگەرانی، وەك ترسی هەندێ کەس لەکاتی بینینی خوێن و هەندێ مێروولە. لێرەدا دەتوانین جەخت لەسەر ئەوە بکەینەوە کە ئاست و پلەی توندیی ترسی تاکەکان لەگەڵ ئەو مەترسییە راستەقینەیە ناگونجێت کە لە مەسەلەو هەڵوێستەکەدا پێشبینیکراوە و بووتە هۆی وروژاندنی نیگەرانییەکە، بەڵکو ئەو بابەتەی وابەستەی نیگەرانیی کەسەکەیە و کەسەکەی گرفتاری نیگەرانیی کردووە، لەلای هەندێ کەسی دیکە بەهیچ جۆرێك مەترسیدار نییە ولێی ناترسن.

(ج) جۆری سێیەمی دڵەڕاوکێ لەسەر شێوەی نیگەرانیی ئەوتۆدا بەدیار دەکەوێ کە ماکەکانی نەخۆشیی دەروونیی وەك هیستیریا لەخۆی دەگرێت. ئەو کەسەی دووچاری ئەو ماکانە بووەتەوە، هەندێ جار لە شتێك دەترسێت رووبدات و گرفتاری نیگەرانیی دەبێت. پێشبینیکردنی روودانی شتەکە دەیخاتە نێو دۆخی هەرِەشە لێکرانەوە.

٣) نیگەرانیی ئاکاریی و هەستکردن بە گوناهـ:

نیگەرانیی ئاکاری و هەستکردن بە گوناهـ بەهۆی بێهیوابوون و تێرنەکردنی پاڵنەرەکانی خودی بالاوە روودەدەن. هەستکردن بە گوناهـ وەك نیگەرانیی نیرۆسیسی رەنگە بەچەند شێوەیەك بەدیاربکەون و رووبدەن، وەك: نیگەرانیی گشتیی پەلوپۆدار بەبێ درککردن بەو

هەلومەرجانەی لەگەڵیدا دێن، یان لەسەرشێوەی ترسی نەخۆشیاوی، یانیش لەسەر شێوەی ئەو نیگەرانییە سەرهەڵبدەن کە پەیوەندیی بە ماکەکانی نیرۆسیسیەوە هەیە.

ماکەکانی نیگەرانیی:

نیگەرانیی چەند نیشانە و ماکێکی هەیە، لەوانە:

(ا) ماکە جەستەییە فیسیۆلۆژییەکانی وەك: ساردبوونی دەستوپێ، ئارەقەکردن، تێکچوونی گەدە، خێرایی لێدانەکانی دڵ، خەوزڕان و خەو تێکچوون، سەرئێشە، لەدەستدانی حەزی خواردن، تێکچوونی هەناسەدان.

(ب) ماکە دەروونییەکانی وەك: ترسی زۆر، پێشبینیکردنی ئازار و نەهامەتی، نەدەستدانی توانای کۆکردنەوەی ئاگایی، هەستکردنی بەردەوام بە پێشبینیکردنی شکست و دەستەپاچەیی و غەمۆکی، نەبوونی باوەڕ و متمانە و حەزکردن بە هەڵاتن لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی هەر هەڵوێستێکی ناخۆشی ژیان.

سەرچاوەکانی نیگەرانیی:

ئێستە تاوتوێی سەرچاوەکانی نیگەرانیی دەکەین و راوبۆچوونی هەندێ لەو زانایانەیش دەهێنینەوە کە باسیان لەو بابەتە کردووە، بۆئەوەی لێکدانەوەیەکی تەواو بۆ هۆیەکانی ئەم دیاردە نەخۆشیاویە بکەین:

سەرەتا بە راوبۆچوونی فرۆید دەست پێدەکەین:

بۆچوونی فرۆید لەمەڕ سەرچاوەکانی نیگەرانی لەکاتی سەرقاڵبوونی بە شیکردنەوەی دەروونی چەندان جار گۆڕانی بەسەردا هاتووە، هەروەها شیمانەکانی سەرەتای ژیانی کرداریی لەمەڕ سەرچاوەی نیگەرانی، لەو شیمانانە جیاوازە کە لە قۆناغەکانی دواتردا بۆ ئەم مەسەلەیەی کردووە.

شیمانە سەرەتاییەکانی فرۆید : فرۆید لە دوو گۆشە نیگاوە تاوتوێی ئەم مەسەلەیەی کردووە:

١) سروشتی هەڵوێستی یەکەم چییە کە منداڵ دووچاری نیگەرانیی دەکات؟

٢) پەیوەندیی نێوان نیگەرانیی و دینامیکیەتەکانی دیکەی کەسێتی چین؟

فرۆید بەم شێوەیە وەڵامی پرسیاری یەکەمی داوەتەوە:

هێدمەی لەدایکبوون سەرەتای ئەو سەرچاوانەیە کە نیگەرانیی دەخاتە دڵی تاکەوە. هێدمەی لەدایکبوون بریتییە لە زنجیرەیەك هەستوسۆزی ئازاربەخش کە بەهۆی گۆڕانی ژینگەی منداڵ- بەهۆی لەدایکبوونییەوە- دروستبووە. ئەم هێدمەیەش بەهۆی جیابوونەوەی منداڵ لە دایك دروستبووە. فرۆید ئەم هێدمەیە و ئەو هەستوسۆزە ئازاربەخشانەی کە دروستیان دەکات، بە بنەمای یەکەم دادەنێت بۆ پەیدابوون و سەرهەڵدانی نیگەرانییەکانی دواتر.

بەڵام لەبارەی پرسیاری دووەمەوە، فرۆید نیگەرانیی و لبیدۆ(حەزی سێکسی) بەیەکتری گرێداوە، چوونکە حەزی سێکسی پێکهاتەیەکی کەسێتییە. فرۆید بەم وتەیە ئەمەی لێکداوەتەوەو دەڵێ: کاتێ تاك لە دۆخێکی توندی وروژانی سێکسیدایە و ناتوانێ تێریان بکات، ئەوا دوای ماوەیەك وروژانەکە نامێنێت و هەستوسۆزەکانی نیگەرانیی لەسەر شێوەی تۆقین شوێنی دەگرنەوە. جا هەرچەندە وروژاندنە سێکسییەکە بەهێزتربێت و کەسەکە لێی بێبەش بێت و نەتوانێ تێری بکات، ئەوا بەشێوەیەکی توندوتیژتر دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ماکەکانی نیگەرانیی. ئەمەش مانای ئەوەیە کە فرۆید لەوکاتیدا پێیوابووە کە نیگەرانی تەنها وێنە و دیمەنێکی نوێیە کە بەهۆی وروژانی سێکسیانەی تێرنەکراوەوە پەیدابووە.

دوا شیمانەکانی فرۆید:

فرۆید لە دوا کتێبی خۆی بەناوی (نیگەرانی) کە لە ساڵی ١٩٢٦دا لە ڤییەننا دەرچـوو، بیردۆزی خۆی لەهەمبەر نیگەرانیدا هـەموارکردەوە، چـوونکە ئیـدی جـەختی لەسـەر ئـەوە نەدەکردەوە کە ئەو شارەزاییانەی بەهۆی هێدمەی لەدایکبوونەوە دروست دەبن تاکە هۆکـاری سەرەکیی نیگەرانیی بن، بەڵکو لەگەڵ ئەمەیشدا جەختی لەسەر بوونی چـەند هەڵوێـستێکی مەترسیدار دەکردەوە کە لە قۆناغە جیاجیاکانی گەشەکردندا هەڕەشە لە تاك دەکـەن. فرۆیـد ئەوەی باسکردووە کە لەگشت قۆناغەکانی گەشەکردندا ئەو هەڵوێـستە مەترسـیدارانە هـەن، بۆنموونە: ترسی منداڵ لە لەدەستدانی خۆشەویستیی دایکی هەیە (گرێی ئۆدیپ) بەتایبەت لە ساڵە سەرەتاییەکانی تەمەنیدا، هەروەها ترسێکی دیکەیش هەیە کە سەرچاوەی لە هەڕەشەی (خەساندن)ەوە گرتووە، لە کۆتاییشدا ئەو هەڕەشەیەش هەیە کە سەرچاوەی لـە هەڕەشـەکانی خودی باڵا گرتووە(هەڕەشەی ویژدان وەك هەستکردن بەگوناهـ بەهۆی کردەی ئاساییکردنەوەی کۆمەڵایەتییەوە)، هەروەها ئەو هۆکارە بێئومێدکارانـەی کـە هەڕەشـە لـە منـداڵ دەکـەن و پەیوەندییان بە تێرکردنی پاڵنەرە سەرەتاییەکانی وەك: خواردن و پاشەڕۆ و ڕەفتاری سێکسیو حەزی دوژمنکارییەوە هەیە، چوونکە کاتێ منداڵ دەیەوێ ئەو پاڵنەرانە تێربکـات دەکەوێتـە بەر سزای دایباب، ئەم سزایەش دەبێتە هۆی ئازار و هەستکردن بە ترس، ئەمەیش بـە ڕۆڵـی خۆی دەبێتە هۆی دروستکردنی نیگەرانی ئەگەر هاتوو ئەو پاڵنەرانە وروژێنران.

ڕاوبۆچوونی ئادلەر:

ئادلەر پێیوایە کە سەرچاوەی نیگەرانیی دەروونیی دەگەڕێتەوە بـۆ سـەردەمی سـەرەتایی منداڵیەتی مرۆڤەوە، وەك ئـەوەی تـاك هەسـت بـە کـەموکورتی بکـات و ئـەم هەسـتەیش هەستنەکردن بە ئاسایش و دڵاڕامیی لێ پەیدا دەبێت.

ئادلـەر یەکـەم جـار چـەمکی کـەموکورتیی بـەوە لێکدەدایـەوە کـە کەموکورتییـەکی ئەندامییە، دواتر ئەم کەموکورتییەی گشتاند تا کـەموکورتیی مەعنـەوی و کۆمەڵایەتیـشی گرتەوە.

بەڕاو بۆچوونی ئادلەر مەبەست لە بیردۆزی کەموکورتیی ئەوەیە کە تاك کەموکورتییەکـە لە ئەندامێکی جەستەی خۆیدا دەبینێ، کەموکورتیەکەیش یان بەهۆی وەستان و تەواونەبوونی گەشەکردنەکەیەتی، یانیش بەهۆی نەبوونی توانـا توێکـاری و وەزیفییـەکانی ئەندامەکەیـە، یانیش بەهۆی ئیفلیج بوونیەتی لەدوای لەدایکبوونەوە. ئادلەر کـە دکتۆرێـك بـوو، تێبینیـی ئەوەیکرد کە ئەو ئەندامە جەستەییە سەرەکیانەی بۆ ژیان پێویستن گەشـەکردنەکەی زیـاترە و ئەگەر بەشێکی ئەو ئەندامەیش یان ئەندامێکی دیکەی پەیوەنددار بـەو ئەندامـە سـەرەکییە دووچاری هێدمەیەك بوویەوە، دەتوانێ کارەکەی خۆی بەباشی راپەڕێنێ.

ئادلەر لەو گۆڕانکارییەی کە لە ئەرکی ئەندامە کەموکورتیدارەکانی جەستەدا روودەدات، ئاماژەی بە بوونی پەیوەندییەکی نێوان هەستکردن بەو کەموکورتییە و گەشەکردنی دەروونیی کردووە، چوونکە ئەو پێیوایە کە بوونی ئەندامێکی ناتەواو و خەوشدار بـەردەوام کاریگـەریی لـە ژیـانی دەروونیـی کەسـەکاندا دەکـات، چـوونکە کەسـەکە پێیوایـە کـە خەوشـدارو کەموکورتیدارە، ئەمەیش وای لێـدەکات هەسـت بـە نائـارامی و ناسـەقامگیری و نـەبوونی ئاسایش بکات، لێرەشدا نیگەرانیی دەروونیی سەرهەڵدەدات.

ئادلەر ئیلتیزامی بە سنووری کەموکورتیی ئەندامی و ئەو گۆڕانکارییانە نەکردووە کە لـە ژیانی دەروونیـدا پێویـستیەتی، بـەڵکو چـەمکی کـەموکورتیی هێنـدە فراوانکـردووە، وای لێکـردووە کـەموکورتیی مەعنـەوی و کۆمەڵایـەتیش بگرێتـەوە. هـەروەها کاریگـەریی کەموکورتیی لەسەر پەیدابوونی نیگەرانیش بەدیارخستووە. بۆیە ئادلەر لەم بارەیەوە دەڵێت: ئەو شێوازە پەروەردەییەی کە لەسەرەتای تەمەنی منداڵدا لەخانەوادە منـداڵی پـێ پـەروەردە دەکرێت، کاریگەرییەکی گـەورەی لـە دروسـتکردنی نیگـەرانی و هـەوڵی قەرەبووکردنـەوەی نیگەرانییەکەدا هەیە.

راوبۆچوونی هندرسۆن و جیلزبی:

ئەم دووکەسە لە راوبۆچوونی خۆیان لەگەڵ فرۆید جیاوازن، چوونکە پێیانوایە چەندان هەڵوێستی بێئومێدکاری پەکخەر هەن کە دەبنە هۆی کێشمەکێشی دەروونی، ئەو هەڵوێستانەی بێئومێدکردنیش بریتین لە: دۆخی ئابووری، شکستی ژیانی هاوسەریی، شکست لە کار، شێوازی هەڵەی پەروەردەکردن، کەمئەندامی و هتد.

گشت ئەو هەڵوێستە بێئومێدکارە پەکخەرانە دەبنە هۆی پەیداکردنی زنجیرەیەك کاردانەوەی پڕ لە نیگەرانی، کاتێکیش ئەو هەڵوێستانە دووبارە دەبنەوە، دەبینین ئەو هەستوسۆزانە بەسەر یەکتریدا کەڵەکە دەبن و شوێنەوارەکەیان لە رەفتاری دەرەکیی تاکدا بەدیاردەکەوێت.

بەم شێوەیە دەبینین کە راوبۆچوونی جیلزبی و هندرسۆن لە راوبۆچوونی فرۆید گشتگیرترە، چوونکە پێیانوایە کە لەوانەیە دۆخەکانی نیگەرانیی بەهۆی چەند شتێکی نا سێکسییەوە دروستببێ، ئەم شتانەیش بریتین لە مەسەلەکانی مادی و خانەوادەیی و دەروونی.

راوبۆچوونی قوتابخانەی نوێی رەفتاریی:

کەسانی سەر بەو قوتابخانەیە لەوانە شافر و دروکس پێیانوایە کە نیگەرانیی نەخۆشیاوی کاردانەوەیەکی وەرگیراوە و لە نیگەرانیی ئاسایی و لەهەلومەرج و هەڵوێستی دیاریکراودا پەیدا دەبێت، دواتر کاردانەوەکە دەگشتێنێ. چەندان نموونەشیان لەبارەی ئەو هەڵوێستە ئاساییانەوە هێناوەتەوە کە رەنگە ببنە هۆی سەرهەڵدانی نیگەرانی، لەوانەیش:

ئەو هەڵوێستانەی تێربوونیان تیادا نییە، رەنگە تاك هەر لە منداڵیی خۆیەوە رووبەڕووی هەندێ هەڵوێست ببێتەوە کە ترس و هەڕەشەی بۆ دروستدەکەن و گونجانێکی سەرکەوتووانەشی لەگەڵدا نایەت، بەمەیش هەندێ ورووژێنەری هەڵچوونیی دێنەکایەوە کە گرنگترینیان نائارامیی هەڵچوونی و ئەو گرژی و ناسەقامگیریانەن کە لەگەڵ خۆیدا دەیانهێنێ.

دەتوانین ئەم مەسەلەیە بەم نموونەی خوارەوە روونتر بکەینەوە:

منداڵ بەهۆی ئەو هەڵانەی کە لە کردەی (میز و پیساییکردندا) دەیانکات، دووچاری سزای دایباب دەبێتەوە، بەمەیش کاتێ گوێی لە دەنگیان دەبێت و دەیانبینێ لێیان دەترسێت، چوونکە هەموو ئەمانە پەیوەندییان بەو ئازارەوە هەیە کە لەلایەن ئەوانەوە ئاراستەی کراوە. جا بۆئەوەی منداڵ خۆی لەو نیگەرانییە بەدوور بگرێ کە لەو وروژێنەرانەوە سەرچاوەیان گرتووە، ئەوا هەوڵ دەدات خۆی لە دایباب دووربخاتەوە و لەبەریان هەڵبێت و تا لە تواناشیدا بێت دوور لە دایباب کاتەکانی خۆی بەسەردەبات. هەروەها رەنگە بە دوژمنایەتیش وەڵامی دوژمنایەتییەکانیان بداتەوە، ئەنجامی ئەم دوژمنکارییەی منداڵیش هەر سزادانێکی دیکەیە. بەمەیش کێشمەکێشی نێوان خولیا دوژمنکارییەکان و ترسی نەستیی لە سزادان دێتەکایەوە.

راوبۆچوونی هۆرنیێ:

هۆرنێ پێیوایە کە سەرچاوەی نیگەرانیی بۆ سێ رەگەز دەگەرێتەوە، ئەوانیش: هەستکردن بە دەستەپاچەیی، هەستکردن بە دوژمنایەتی، هەستکردن بە گۆشەگیری. ئەم هۆکارانەیش لەو هۆیانە سەرهەڵدەدەن:

یەکەم: نەبوونی هەستوسۆزی گەرموگوڕ لە خانەوادە و هەستکردنی منداڵ بەوەی کە کەسێکی بێزراو و رەتکراوە و بێبەشە لە سۆز و خۆشەویستی، هەروەها کاتێ منداڵ هەست دەکات کە لەنێو جیهانێکی پڕ لە دوژمنایەتیدا کەسێکی بێدەسەڵاتە، گرنگترین سەرچاوەی نیگەرانییەکانی دەتەقنەوە.

دووەم: هەروەها هەندێ لەو جۆرە رەفتار و مامەڵانەی لەگەڵ منداڵدا دەکرێت، دەبنە هۆی پەیدابوونی نیگەرانی، وەك کۆنترۆڵی راستەوخۆ و ناراستەوخۆ، نادادپەروەری و هەڵاواردن لەنێوان منداڵانی یەك خانەوادە و بەجێنەگەیاندنی بەڵێن و رێزنەگرتن لە منداڵ و کەشی دوژمنکارانەی خانەوادەیی هەستوسۆزەکانی نیگەرانیی لە دەروونی منداڵدا دروست دەکەن.

سێیەم: هۆی دووەمی پەیدابوونی نیگەرانیی بەڕای هـۆرنیێ بریتییـە لـە ژینگـە و گـشت ئالۆزی و دژایەتییەکان و جۆرەکانی بێبەشبوون و بێئومێدییەکانی نێو ژینگە، کـۆی ئەمانـە وادەکەن منداڵ هەست بەوە بکات کە لە جیهانێکی دژبەیەك و پڕ لـە فێـڵ و سـاختەکاری و ئیرەیی و ناپاکیدا دەژییێت و خۆیـشی بوونـەوەرێکی بێدەسـەڵاتە و لەهەمبـەر ئـەو جیهانـە بەهێزو توندوتیژە بێبەزەییەدا هیچ هێزێکی نییە.

زۆربەی جار ئەم هەستوسۆزانە لەسەر شێوەی هێما لە خەوندا بەدیاردەکـەون. هـۆرنیێ لـە قسەکانیدا ئاماژە بەو راستییە دەدات و دەڵێت: (یەکێك لە نەخۆشەکانم پێمیگـوت کـە لـە خەوندا بینیویەتی لەنێو گیانەوەرانی دڕندە و مرۆڤی کێویدا ژیاوە ویستوویانە لەناوی بەرن).

ئەم دژایەتییەش لە جیاوازیی بۆچـوونی قوتابخانـەیی و ماڵـەوەدا دروسـتدەبێت، چـوونکە بەزۆری ئەم دوو شوێنە لەکاتی راڤـەکردن و روونکردنـەوەی ئامانجـەکان و بـەها گرنگـەکانی ژیاندا راوبۆچوونی جیاواز پێشکەش دەکەن و منداڵ ناچار دەکەن چەند جۆرە رەفتارێکی ئالۆز بکات کە دەبنە هۆی شێواندن و شـڵەژاندنی کەسـێتییەکەی و پەیـداکردنی نیگەرانییەکـەی، چوونکە زۆربەی منداڵانی دایەنگـە بـەهۆی نموونـە باڵایـە دژبەیەکـەکانی کۆمەڵایـەتی کـە کۆمەڵگە بەسەر تاکەکانیدا دەسەپێنیێ، ناچار دەکـرێن جـۆرە گونجـانێکی قـورس لەخۆیانـدا بەرجەستە بکەن.

هۆرنیێ دەڵـێ: لایـەن و شـێوەکانی نیگـەرانیی هەرچـۆنێك بـن، ئـەوا لەیـەك سەرچـاوە هەڵدەقوڵێن ئەویش هەستکردنی تاکـە بـەوەی کـە دەستەپاچـە و بێدەسـەڵاتە و نـە لـەخۆی دەگاتو نە لەخەڵکانی دیکەش، لە جیهانێکیشدا دەژییێت کە پڕە لە دوژمنایەتی و دژایەتی.

بەپێی ئەو شتانەی باسمانکردن، دەتوانین بڵێین کە هۆرنیێ لە راوبۆچـوونی خـۆی لەهەمبـەر سەرچاوەکانی نیگەرانی زۆر لە فرۆید جیاوازە، چوونکە پێیوایە کە نیگـەرانیی بـەهۆی زیـاد ورووژانـدنی پاڵنـەرە رەمەکییـە ناپەسـندەکان و سـزا کۆمەڵایەتییـەکانی کـاتی تێرکردنیـان دێتەکایەوە، چوونکە هەریەکە لە پاڵنەرە سێکسی و دوژمنکارییەکان دەبنە هۆی پەیداکردنی نیگەرانی کاتێ دەگەنە ئاستێك کە (مـن) نـاتوانێ بـەرزەفتیان بکـات. لێـرەدا جیـاوازی و

دژبوونەکەی هۆرنیٚ و فرۆید لەهەمبەر سەرچاوەکانی نیگەرانی بەڕوونی بەدیاردەکەوێت، چوونکە فرۆید ڕەمەکی سێکسیی بە بنەمای یەکەمی پەیدابوونی نیگەرانیی دادەنێت، بەلاّم هۆرنیٚ گرنگیی بە خەیاڵە چەپێنراوەکانی وەك(گرێی ئۆدیپ) و ئەو گرفتە سێکسیانەی منداڵ نادات کە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان بە ژیانی ئێستەیی تاکەوە نییە، بەڵکو گرنگیی بەگشت شارەزاییە جۆراوجۆرەکانی سەرجەم قۆناغەکانی ژیانی دەدات.

هۆرنیٚ باسی دۆخێکی کردووە بۆئەوەی سەرچاوە جیاجیاکانی نیگەرانیی وەك مامەڵەی دایباب و کاریگەریی ژینگە و دژبوونی بەهاکان ڕوونبکاتەوە، ناوبراو دەڵێت:

((شیرلی کچە قوتابییەکی کولێژ بوو، لە خوێندنیشدا تا ڕادەی شکست دواکەوتووبوو، هەروەها پەیوەندییەکانی نێو کۆلێژیشی شلەژاو بوو. لە ئەنجامی شرۆڤەکردنی هۆیەکانی شلەژانی ڕەفتار و شکستی بواری خوێندندا، ئەوە ڕوونبوویەوە کە ڕەفتاری دایکی لەهەمبەریدا زۆر دوژمنکارانە بووە. ئەو ڕەفتارەی دایکیشی بێهۆ نەبووە، چوونکە شارلی ڕۆژەکانی پشووی لەگەڵ گەنجێکدا بەسەردەبرد کە خانەوادەکەی لێی ڕازیی نەبوون، هەروەها شارلی حەزی نەدەکرد لە کارەکانی نێو ماڵدا یارمەتیی دایکی بدات و هەستی بە دوژمنایەتیی دایکیشی دەکرد. زۆربەی جاریش بە ڕاشکاوی بەدایکی دەگوت: (دایکە، تۆ زۆر جاڕسکاری)، ئەم دوژمنایەتییەی دایکی کاری لە کچەکە کرد. وایلێهات متمانەی بەخۆی نەمێنێت و پێیوابێت کە خەڵکانی دیکەیش بەشێوەیەکی دوژمنکارانە دژی دەوەستنەوە. بۆیە پێیوابوو بچووکترین ڕەخنەی مامۆستاکانی — ئەگەر لەپێناو ڕێنماییکردنیشی بوایە— دوژمنایەتییەکە و دژ بە کەسێتییەکەی ڕاگەیەنراوە و گرفتاری هەستی داخ و ئازارچەشتن دەبوو. لەدەستدانی متمانەکەیشی وایلێکرد نەتوانیٚ لەگەڵ هاوپۆلەکانیدا پەیوەندیی هاوڕێیانە دروستبکات، بەردەوام هەستیدەکرد کە بێزراوە و کەس خۆشیانویێت و گشت خەڵکێك ڕقیان لێی دەبێتەوە و بوونەتە دوژمنی، بۆیە ئەویش بەردەوام دوژمنایەتیی پیٚ نیشان دەدان، ئەمەیش بووە هۆی دوورکەوتنەوەیان لێی، لەمەیشدا هەستیدەکرد کە لێی هەڵدێن و ڕقیان لێی دەبێتەوە.

هۆڕنیٚ بێتوانایی شارلی لە گونجان دەگەڕێنێتەوە بۆ تێرنەبوونی پێداویستییە دەروونییەكانی و هەڵوێستی دوژمنكارانەی دایكی. بەم شێوەیە هۆڕنیٚ شارەزایی و ڕووداوەكانی قۆناغی منداڵیی تاك و ئەو شڵەژانەی بەیەكتری بەستایەوە كە دواتر دووچاری تاك دەبێت. دەبیٚ ئەوەش بزانین كە هیچ قوتابخانەیەكی شیكردنەوەی دەروونیی نكۆڵیی لە پەیوەندیی نێوان تەنگوچەڵەمە هەنووكەییەكانی تاك و ئەو ناخۆشیانە ناكات كە لە قۆناغی منداڵیی خۆیدا بەسەری هاتووە، بەڵاٚم تەنها هۆڕنیٚ بەوە دەناسرێتەوە كە گرنگییەكی زۆر بە وردەكارییەكانی ژیانی خانەوادەیی و قوتابخانە و دواتریش كۆی كۆمەڵگە دەدات، بۆنموونە: هۆڕنیٚ پێیوایە كە شیرلی بەتەنها نەهامەتییەكانی خانەوادەیی دووبارە ناكاتەوە، هەوڵیش نادات نەگونجانی لەگەڵ كەشی كۆلێژدا وەك كاردانەوەیەك لەهەمبەر ئەو بێهیواییانە لێكبداتەوە كە لە منداڵیی زۆر زوودا ڕووبەڕووی بووەتەوە، بەڵكو لە لێكدانەوەی نەگونجان و شكستی شیرلی لە كۆلێژدا دەگاتە ئەو ڕاستییەی كە شیرلی لە قۆناغی منداڵیدا هەستی بە گەرمیی سۆزی خانەوادەیی نەكردووە و مامەڵەی دایكیشی لە ساتی ئێستەدا هۆكارێكی دیكەیە.

هەروەها دژایەتیی بەها و ئەو نموونە باڵاٚیانەی بەسەر منداڵاٚندا دەسەپێنرێن لەگەڵ ئەو هۆكارە ڕۆشنبیریانەی لە كۆمەڵگەدا باون، دەخرێنە بان نەبوونی گەرمیی سۆزی خانەوادەیی و ڕەفتاری نیرۆسیسیانەی دایباب، بەمەیش بارێكی دیكەی نویٚ دەخرێتە سەر ئەو گرفتانەی كە یەخەی تاك دەگرن كاتیٚ لەیەك ڕۆشنبیریدا ڕووبەڕووی ئەو بەهایانە دەبێتەوە كە بەپێی گۆڕان و جیاوازیی یەكە كۆمەڵاٚیەتییەكانەوە گۆڕانیان بەسەردا دێت، ئەم دژبوونەی نێوان بەها جیاوازەكان دەبێتە هۆی ئەوەی تاك بكەوێتە نێو كێشمەكێشەوە.

هۆڕنیٚ هۆی نەبوونی گەرمیی سۆزیی خانەوادەیی دەگەڕێنێتەوە دواوە و بە كەسێتیی نیرۆسیسیانەی دایبابانی دەبەستێتەوە، چوونكە ئەو باوكەی لە پەیوەندییە كۆمەڵاٚیەتییەكانیدا دوژمنكارانەیە یان پشت بە خەڵكانی دیكە دەبەستێت یان بەردەوام لە پاشەكشەكردندایە، ڕەنگە هەمان ئەو ڕەوتگریانە بۆ منداڵەكانی بگوازێتەوە. چوونكە ئەو

منداڵـەی لـە خانەوادەیـەکی نیرۆسیـسیدا نـشونمادەکات، لەهەمبـەر گـشت ئـەو بـەها نیرۆسیسیانەدا هەستیارە کە بەسەر دایبابیدا زاڵن. هۆرنیێ بەم شێوەیە جەخت لەسەر ئـەم دوا بیرۆکەیـە دەکاتـەوە و دەڵێـت:(وەك بـاوە دایبابانـان لـە رۆشـنبیری و کەلتوورەکانمانـدا نیرۆسیسێکی تایبەتی خۆیان داپۆشیون، ئەمەش لێناگەرێت وەهـا تەماشـای منداڵـەکانیان بکەن کەوا سەربەخۆن و قەوارەی تایبەتی خۆیان هەیە، رێگەشیان پێنادات ئەو خۆشەویستیە بە منداڵـەکانیان ببەخـشن کـە زۆریـان پێویـستە. ئاراسـتەگری و چـۆنیەتی رەفتارکردنیـان لەهەمبەر منداڵەکانیان پێویـستی و کاردانـەوە نیرۆسیـسیەکانیان دیاریـان دەکـات، رەنگـە کەسانی دەستبەسەرداگربن، یانیش هەڵاواردن لەنێوان منداڵەکانیان بکەن، یـان رەخنەیـەکی زۆر لە منداڵەکانیان بگرن. لێرەوە دەبینین کە تەنها یەك هۆکار بەتەنها کاریگەرییـەکی نەرێی لەسەر منداڵ دروست ناکات، بەڵکو دەبیێ کۆی ئەو هۆکارانە رەچاو بکرێن.

هـۆرنیێ پێیوایـە کـە نیرۆسـیس بریتییـە لـە پیـشاندانی چـەند شـێواز و ئاراسـتەگری و خولیایـەکی چەقبەسـتوو لـە کاردانـەوەکانی تاکـدا، کـاتیێ بـەهۆی ئاڵۆزییـە کـەلتووری و رۆشنبیرییەکانی کۆمەڵگە و نەگونجانی بەهاکان لەگەڵ نموونە کۆمەڵایەتییەکانـدا رووبـەرووی بەهای دژبەیەك دەبێتەوە، بەشێوەیەکی چەقبەستوو کاردانەوەی دەبێت، ئەمەیش دەیخاتە نێو نیگەرانییەوە، چوونکە ناتوانیێ لەگەڵ هەڵوێستە نوێیەکانـدا خـۆی بگـونجێنیێ. بـە بۆچـوونی هۆرنیێ هەر یەکە لە قوتابخانە و کۆمەڵگـە زۆربـەی جـار راوبۆچـوونی دژ بەیـەك پێـشکەش دەکەن، بەڵام ئەو کەسانەی کەسێتییەکی نەرم و تەواویان هەیە دەتوانن گونجانێك لەنێوان ئەو بەها دژبەیەکانە بهێننەکایەوە.

بەکورتی، هۆرنیێ لە فرۆید و ئادلەر زیاتر جەخت لەسەر گرنگیی بەهاکانی کۆمەڵایـەتی و کاریگەرییان بەسەر پێکهاتنی کەسێتیی دەکـات، بەتایبـەت جـەخت لەسـەرجۆرەکانی ئـەو کێشانە دەکاتەوە کە پەیوەندییان بە بەها و پێوەرە دژبەیەکەکانی کۆمەڵایەتییەوە هەیە، بۆیە پێیوایە کە زەرورەتی ئەو نموونە بالآیەی کـە بانگەشـەی خۆشەویـستی و برایـەتی دەکـات و هەروەها ئەوەش کە بانگەشەی بردنەوە و سەرکەوتن دەکات لەیەك کاتدا، بە بەهای دژبەیەك

دادەنرێن، لەگەڵ ئەمەیشدا لەوکەلتوورەی تیایدا دەژین بەشێکی گەورەی بەها کۆمەڵایەتییەکان پێکدێنی. بۆیە گشت تاکێك لەکاتی گونجاندنی نێوان ئەو ئاراستە دژبەیەکانە دووچاری کۆسپوتەگەرەیەکی گەورە دەبێت.

بەڵام لەبەرئەوەی کەسی نیرۆسیسی زیاتر پشت بەخەڵکانی دیکە دەبەستێ و زیاتر گرنگیی بە پاڵنەری قبوڵکردنی کۆمەڵایەتیانە دەدات و زۆرتر وابەستەی بەها دەرەکییەکانی دەرەوەی خۆیەتی، ئەوا دەکەوێتە بەر رەحمەتی ئەو دژایەتییانەی کە پەیوەندییان بە مەسەلە قبوڵکراوەکانەوە هەیە و بەشێوەیەك هەڵوێستیان لە بەرانبەردا وەردەگرێ کەوا کەس ئیرەیی پێنابات، چوونکە لەکێشمەکێشی نێوان ئەو ئاراستە دژبەیەکانەدا دەژیێت، ئەمەیش نیگەرانییەکەی پتر دەکات. بەم شێوەیە دۆخی شێرلی ئەو سەرچاوانەمان بۆ رووندەکاتەوە کە هۆرنیێ لە نشونماکردنی نیگەرانیدا جەختی لەسەر گرنگییەکەیان کردووەتەوە.

بەشی پێنجەم

شێوازە جۆراوجۆرەکانی گونجانی نائاسایی

فێڵە نەستییەکان

نەخۆشیی دەروونی

نیگەرانی لەو هەستوسۆزە ئازاربەخشانەیە کە تاك نـاتوانێ بەرگـەی بگـرێ، بۆیـە هـەوڵ دەدات بەچەندان هۆکار و رێگەوە خۆی لێ دەربازبکات. باشـترین رێگـەش ئەوەیـە کـە تـاك بەشـێوەیەکی ئـەرێیی و کـارا گرفتـەکانی چارەسـەر بکـات، بەتایبـەت ئەگـەر گرفتـەکانی سەرچاوەی نیگەرانییەکەی بوون.

نیگەرانیی، کرۆکی گـشت ئـەو تەنگوچـەڵەمە دەروونیانەیـە کـە مـرۆڤ بـە دەسـتیانەوە دەناڵێنێ و دەیخاتە هەڵوێستی رووگیرەوە و پاڵی پێوەدەنێـت بەشـێوەیەك رەفتـار بکـات کـە خۆیو خەڵکانی دیکەش هەراسان بکات، بۆنموونە: ئەگەر کەسێك فەرمانبەری کۆمپانیایـەك بێت ئەوا ئەو نیگەرانییەی کە بەسەریدا زاڵبووە پاڵی پێوەدەنێت بەشێوەیەك رەفتاربکات کـە بەهۆیەوە هەست بە بەختیاری و حەسانەوەی دەروونیی ناکات. ئەگەر سـەرۆکی خانـەوادەیش بێت، نیگەرانییەکەی پـاڵی پێوەدەنێـت ژیـانی هاوسـەریی خـۆی تێکوپێـك بـدات، ئەگـەر قوتابیش بێت نیگەرانییەکەی پاڵی پێوەدەنێت بشڵەژێت و نەتوانێ بیری خۆی لەسەر وانەکانی کۆبکاتەوە و بەبەردەوامی لە پۆلدا ئامادەبێت.

ئەم هەستوسۆز و ئاراستەگریانە لە هەوڵە جۆراوجۆرەکانیدا ژیانی مرۆڤ تێکـدەدات و وای لێدەکات هەست بە بارێکی قورسی سەرشانی بکات.

سروشتی مرۆیی وایە کە هەوڵ دەدات بەسەر ئەو نیگەرانییەدا زاڵبێت و لێی دەربازبێـت، بۆئەوەی بتوانێ ئەو گونجان و هەماهەنگییە بپارێزێ کـە لـەپێناو بـەختیاری و حەسـانەوەیدا هەرگیز ناکرێ رەچاو نەکرێ.

بەڵام چەند رێگە و شێوازێك بـۆ زاڵبـوون بەسـەر نیگەرانیـدا هـەن، کـۆی ئـەم شـێواز و رێگەیانەش رەوتی ئاسایی و بـاو و دروسـت نـین، بـەڵکو هەنـدێکیان شـێوازی پێـچاوپێچ و نادروستن(بە بۆچوونی دەروونداروستی). با نموونەیەك لـەم بارەیـەوە بهێنینـەوە: کەسـێك لـە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکاندا بەشێوەیەکی ورد رەچاوی بنـەماکانی دەسـتپاکی و راسـتگۆیی ناکات... ئەوا لەو رەفتارەیدا هەست بە نیگەرانی و نەحەسـانەوەیەك دەکـات و لێـی رازیـی نییە، هەروەها ئەگەر خـەڵکانیش بەمـە بـزانن لێـی رازی نـابن. ئـەم هەسـتی نیگەرانییـە

بەرامبەر رەفتارەکانی، بەردەوام خەوی دەزڕێنێ و ژیانی لێ تێکدەدات. خوخدەی دەروونیش وەهایە کە خۆی لەو هەستوسۆزە ئازاربەخشانە دەربازبکات. رێگەی دروست و ئاسایی بۆ دەربازبوون لەو نیگەرانی و نەحەسانەوەیە بریتییە لە زاڵبوون بەسەر سەرچاوەکەی، بەڵام لەبەر لاوازی و بێتوانیایی دەروونی ناتوانێ خۆی لەو دیاردە ناپەسندانە دەرباز بکات. بۆیە دەبینین لەجیات ئەوەی بەسەر سەرچاوەی ئەم هەستەدا زاڵبێت و لەناوی ببات، پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی شێوازی پێچاوپێچی نەخۆشیاوی بۆئەوەی لە نیگەرانییەکەی دەربازبێت،. ئەم جۆرە کەسە رەنگە بە تۆمەتبارکردنی خەڵك بە هەمان کەموکورتییە رەفتارییەکەی خۆی هەوڵبدات خۆی لە نیگەرانییەکەی دەرباز بکات. ئەو رێگە نادروستە کە تاکەکەسەکە دەیەوێ بەهۆیەوە خۆی لە هەستوسۆزە ئازاربەخشەکان دەرباز بکات، هۆکارێکی نەستییە، بەو مانایەی لەپێناو چارەسەرکردنی هەوڵی هۆشیارانە و خۆویستانە نادات ، بەڵکو بەپێی توانا و پێکهاتەی خۆی بەرێوە دەبرێت.

نموونەیەکی دیکە لەم بارەیەوە دەهێنینەوە: ئافرەتێك لە مانگی رەمەزاندا بەرۆژو نەدەبوو، پاساوەکەیشی ئەوەبوو کە باری تەندروستیی خراپە و ناتوانێ بەرۆژوو بێت، بۆیە کاتێ خەڵك دەیانبینی بەرۆژوو نییە دووچاری شەرم نەدەبوو. ئەمەیش هەر بە رێگەیەکی نەستی ئەنجام دەدرێ، واتا ئەو بەراستی هەستدەکات و پێیوایە کە تەندروستییەکەی باش نییە، هەرچەندە پاساوی راستەقینە نییە کە تەندروستییەکەی تێکچوویێت.

ئەمە ئەم دوو شێوازەی دەربازبوون بوو لە نیگەرانی و نائارامیی دەروونی، کە لە راستیدا بۆ لەناوبردنی نیگەرانی کاریگەرییەکی کاتییان دەبێت، بۆیە لە دەروونناسیدا بە فێڵی نەستیی و رێگەی پێچاوپێچی نادروست دادەنرێن بۆ دەربازبوون لە دۆخەکانی نیگەرانی و نائارامی.

لێرەوە بۆمان روونەبێتەوە کە هەریەکە لە فێڵی نەستی و نەخۆشیی دەروونیی چەند شێوازێکن بۆ خۆدەربازکردن لە نیگەرانی و نائارامی، لەهەمان کاتیشدا شێوازی پێچاوپێچی

خۆ گونجاندنن، بەلاّم یەکێکیان کە فێڵی نەستییە هۆکارێکی ماوەکورتی دەربازبوونە لە نیگەرانی، بەلاّم نەخۆشیی دەروونی شێوازێکی بەردەوامی گونجانی نائاساییە.

لەخوارەوەدا زۆر بەوردی و دووردرێژی باس لە گرنگترین فێڵەکانی دەروونی و چەندەها نەخۆشیی دەروونی دەکەین کە وەك شێوازی پێچاوپێچی بەردەوامی گونجان و هەماهەنگی تاك بەکاردەبرێت:

گونجانی بەجێ:

گونجانی دروست و بەجێ تەنها لەوکاتەدا دێتەدی تاك گشت گرفتەکانی خۆی بەشێوەیەك چارەسەربکات کە پشت بە هەڵسەنگاندنی گشت رەفتارێکی جیاجیای پێشبینیکراو و ئە دەرەنجامانە ببەستێ کە لێیەوە پەیدادەبن، دواتریش دەبێ ئەو رێوشوێنانە بگرێتەبەر کە ئەقڵی دروست پێیانگەیشتووە، بۆنموونە: ئەگەر تۆ نەتوانی بەجوانی وشەیەکی ئینگلیزی گۆ بکەیت، نابێ پشت بە سەرکۆنەکردن و گوناهبارکردنی خۆت ببەستیت، بەڵکو دەبێ پەنا ببەیتە بەر فەرهەنگ بۆئەوەی بزانیت چۆن گۆ دەکرێت. هەروەها دایبابیش منداڵانیان رەوانەی قوتابخانە دەکەن بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باش ئامادە بکرێن و بتوانن ئەو زانیاری و خوونەریتە باشانە فێربن کە لە ژیاندا پێویستیان پێی هەیە. ئەمانە هەر هەموویان رەفتاری بەجێ و چارەسەری سەرکەوتووانەی ئەو گرفتانەن کە رەنگە لەگشت هەڵوێستەکانی ژیاندا بۆ تاك دەستەبەر نەکرێن، هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ:

١) تاك بە پاڵنەر و هەڵچوونەکانییەوە رەگەزێکی هەڵوێستەکە بێت، ئەمەیش نایەڵێ گرفتەکەی چارەسەر ببێت یانیش بەرێگەیەکی دروست رووبەڕووی هەڵوێستەکە ببێتەوە. زۆر کەس هەن لەو گرفتانەی بەسەریان هاتووە، لۆمەی خەڵکانی دیکە دەکەن لەکاتێکدا خۆیان لە دروستکردنی کێشەکەیاندا بەرپرس و سەری سەبەبان بوون، بۆنموونە: هەندێ فەرمانبەر هەن کە هەستدەکەن لەبەر زۆریی کارەکانیان شەکەتبوونە، بۆیە گلەیی لە سەرۆکەکانیان دەکەن، لەگەڵ ئەوەی خۆیان سووربوونە لەسەر ئەوەی کارێکی زۆریان بخرێتە سەر شان و خۆیان داوایانکردووە، کەچی سەرکۆنەی سەرۆکەکەیان دەکەن. هەروەها هەندێ کەسی دیکە

هەن بێئاگان لەو ئامرازانەی کە دەبنە هۆی چارەسەرکردنی گرفتەکانیان ئەمەیش تەنها لەبەر ئەوەیە کە لایەنگرییەکی کوێرانەی کردووە و لێناگەڕێ ئەو ئامرازانە ببینێت. چەندان کەس هەن کارێکی ئەوتۆیان هەڵبژاردووە کە لەگەڵیان ناگونجێت، چەندان کەسی دیکەش هەن دەزانن ئەو تواناو کارامەییەیان هەیە کە لەپیشەیەکدا سەرکەوتن وەدەستبهێنن، بەلاَم هەرگیز نایکەن و خۆیانی لێ دوور دەخەنەوە، چوونکە لووتبڵندییەکەیان نایەڵێ ئەو کارە هەڵبژێرن کە لەگەڵ تواناو کارامەییەکانیان دەگونجێت. بەڵکو هەندێ کەسی دیکە هەن کە لووتبڵندی و هەستیارییەکەیان لێناگەڕێ داوای یارمەتییەکی زۆرزۆر پێویست بکات. تاکی نێو هەموو ئەو دۆخانەی سەرەوە بەهۆی هەڵچوون و پاڵنەرەکانییەوە چەند کۆسپوتەگەرەیەك دروستدەکات کە نایەڵێ بگاتە چارەسەری دروستی گرفت و هەڵوێستە رووگیرەکانی، ناشتوانێ بەسەر ئەو جۆرە کۆسپانەدا زاڵبێت، چوونکە هەستیان پێناکات و درك بە بوونیان ناکات و ئاشنای سروشتەکانیان نییە.

٢) رەنگە ئەو هەڵوێست و گرفتەی تاك دەیەوێ چارەسەری بکات چەند رەگەزێکی شاراوەی تیادابێت کە تاك زانیاریی لەبارەیانەوە نییە، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی نەگاتە چارەسەرێکی دروست. ئەم جیهانەی ئێمە تیایدا دەژین، چەندان کەس و شتی لە دووتوێی خۆیدا هەڵگرتووە کە بەهیچ شێوەیەك زانیاریمان لەهەمبەر سروشتەکەیاندا نییە، بەهۆی نەبوونی ئەو زانیاریەشەوە ناتوانین رەفتارێکی دروستیان لە بەرامبەردا بکەین. بۆنموونە: تۆ ناتوانی ئەو پیشەیە بۆ خۆت هەڵبژێریت کە دڵنیای پێی دڵخۆش دەبیت یانیش تیایدا ناوبانگ پەیدا دەکەیت. هەروەها ناتوانیت ئەو هاوسەرەش هەڵبژێریت کە تەواو لەوە دڵنیا بیت بەدرێژایی ژیان دەبێتە هاوسەرێکی میسالی، یان بچیتە نێو پارتێکەوە و پێشتر لەوە دڵنیابیت کە بەردەوام لە گرفتە سیاسییەکانی ولاَتەکەتدا خاوەنی راوبۆچوونە پتەوەکانی خۆت دەبیت. بەڵێ، ژیان پڕە لەو هەلومەرجە کتوپڕانەی کە پێشتر هیچ کەسێك پێشبینیی نەکردووە و بریتین لە شەڕ و کودەتا و وەرچەرخانی سیاسی و رەفتاری خەڵکانی دیکە. تەنانەت ئەگەر یەکێك بیەوێت زۆر ئاگای لەخۆی بێت و بە تەقیەوە رەفتاربکات– تا

نەکەوێتە نێو هەڵوێستێکەوە هەتا زانیـاری لـەبارەی گـشت ئـەو شـتانە پەیـدا نـەکات کـە نادیارن‌و دواتر لە نێو قووڵایی نەزانراوەکانەوە سەرهەڵبدەن، ئەوا لەسـەری پێویـست دەبـوو راوبۆچوونی خۆی لەهەمبەر پرسەکەدا دەرنەبڕێت و داوەری نەکات تـا ئـەو کاتـەی مەسـەلە شاراوەکانی بۆ روونەبێتەوە.

بەکورتی چەند هۆیەکی خودی و بابەتی هەن کە نایەڵن تاك گـشت رەفتارەکـانی بـەجێ و پەسند بێت، تاکە شتێك کە مرۆڤ پێی بکرێت ئەوەیە چارەسـەری گرفتـەکان بکـات و لـەژێر تیـشکی زانیارییـەکانی لـەبارەی گرفتەکـەوە و بـەپێی سـاتی رەفتارکردنەکـە رووبـەڕووی هەڵوێستەکە ببێتەوە.

(یەکەم) فێڵە نەستییەکان

ئەگەر تاك نەیتوانی بە راشکاوی و تواناوە رووبەڕووی گرفتەکان بێتەوە، ئەوا ناچاردەبێت پەنا بەرێتە بەر شێوازە جۆراوجۆرەکانی گونجان بۆ ئەوەی ئاستی توندی ئەو گرژییە کەم بکاتەوە کە لە بێهیواییەوە سەرهەڵدەدات. ئەگەرچی ئەو شێوازانە بەپێی کەسەکان دەگۆڕێن و هەندێ جار دەگەنە ئاستێکی هێندە ئاڵۆز کە تەنها دەتوانرێ پێیان بگوترێ(فێڵی بەرگری) و چەندان جۆری شێواندنی حەقیقەت و راستیی دەستیان تیادا هەیە، بۆنموونە: ئەو وتە ناوبانگەی کە دەڵێ : ڕێوی دەمی نەدەگەیشتە ترێ، دەیگوت ترشە)، پاساوێکە و ڕێوی حەقیقەتی ترێیەکەی شێواندووە. هەروەها کاتێ بە چەکۆش بزمارێك دەکوتیت، لەجیات ئەوەی چەکۆشەکە بە بزمارەکەدا بکێشیت، هەڵدەکەیت و بە پەنجەی خۆتیدا دەکێشیت، ئەوا سەدان جنێو بە چەکۆشەکە دەدەیت و تاوانیی بێکەڵکیی دەخەیتە پاڵی، ئەم جۆرە لکاندنانە حەقیقەتی چەکۆشەکەی شێواندووە و هەندێ سیفەت دەخەیتە پاڵ چەکۆشەکە کە بەراستی سیفەتی تۆن، نەك هی ئەو.

گشت فێڵەکانی بەرگریی دەروونی کار لەسەر شێواندنی راستییەك دەکەن لەپێناو وەدیهێنانی ئەم مەبەستانە:

١) بۆئەوەی تاك خۆی لە دۆخەکانی نیگەرانی و ئەو هەست بە گوناهکردنە بەدووربگرێ کە نیگەرانییەکە لەگەڵ خۆیدا دەیهێنێ، بۆنموونە: تۆ ناتوانی لەسەر پیاکێشانی چەکووش بە پەنجەت سەرزەنشتی خۆت بکەیت و لەمەدا دان بەهەڵەکەی خۆتدا بنێیت، بەڵکو سەرزەنشتی خەڵکانی دیکە و شتەکانی دیکە دەکەیت و هەڵەی خۆت دەخەیتە پاڵیان.

٢) بۆئەوەی تاك رێز و حورمەتی خۆی بپارێزێ، بۆنموونە: ئەو ڕێوییەی پێی ناخۆشە دان بەوەدا بنێت کە نەیتوانیوە خۆی بگەیەنێتە ترێیەکە، فێڵ لەخۆی دەکات و ترێیەکە بە ترش و نەگەیشتوو وەسفدەکات کە پێویست ناکات خۆی بۆ ماندوو بکات، بەمەیش ڕێزو حورمەتی خۆی دەپارێزێ.

شێواندنی راستیش بەم دوو رێگەیە دەبێت:

(یەکەم) نکوڵیکردن لە پاڵنەر و یادەوەرییەکان، وەك ئەو دۆخەی لە ئەمنیزیا روودەدات.

(دووەم) رەتکردنەوە و شێواندنی ئەو یادەوەرییانە، هەر وەك چۆن لە دۆخی پاساوهێنانەوەو دانەپاڵدا روودەدات.

ئێستەیش باس لە هەندێ فێڵی بەرگریی دەروونی دەکەین:

١) پاساوهێنانەوە:

گشت مرۆڤێك حەز دەکات رەفتارەکانی بەجێبن و لەسەر بنەمای پاڵنەری پەسندەوە ئەنجام بدرێن، بۆیە کاتێ تاك لە رەفتارەکانی خۆیدا شوولێ لێهەڵدەکێشێ و هەندێ پاڵنەری ئەوتۆ لە رەفتارەکانیدا سەرهەڵدەدەن کە حەزناکات دانی پێدابنێت و بیداتە پاڵ خۆی، ئەوا بەشێوەیەك لێکدانەوە بۆ رەفتاری خۆی دەکات کە بۆخۆی و خەڵکانی دیکەی بسەلمێنێ رەفتارەکەی زۆر بەجێ و بێخەوشە، ئەوەی پاڵیشی پێوەناوە ئەو رەفتارە بکات تەنها ئەو پاڵنەرانە بوون کە خەڵك رێزیان لێدەگرێت. زانایان لەسەر ئەوە کۆکن کە ناو لەو دۆخە بنێن پاساو هێنانەوە. پاساوهێنانەوە مانای ئەوە نییە کە رەفتارەکانی تاکی پاساوهێنەرەوە بەجێو باش بن، بەڵکو مانای ئەوەیە بەشێوەیەك پاساوبۆ رەفتارەکانمان بهێنینەوە کە بەشێوەیەکی ماقوڵ و بەجی بکەوێتە بەرچاومان. ئەمەیش بە فێڵێکی بەرگری دادەنرێ، چوونکە وا لە کەسەکە دەکات خۆی لە داننان بەو پاڵنەرە نابەجێیانە ببوێرێ کە رەفتاری نابەجێی پێدەکەن. هەروەها پاساوهێنانەوە لە درۆکردن جیایە، چوونکە پاساوهێنانەوە کردەیەکی نەستییە و تاك باوەڕ بەخۆی دەهێنێ کە رەفتارەکەی لەسنووری رەچاوکراو نەچووەتە دەرەوە و دژی بەها و پێوەرە پەسندەکانیش نییە، بەلاّم درۆکردن بریتیە لە کردەی ساختەکردنێکی هەستیی خۆویستانە کە تاك بەهۆیەوە رووخسارەکانی راستی دەشێوێنێ و چاکیش دەزانێ کە چی دەکات و ئەوەی بۆخەڵکیی وێنای دەکات نەك هەر راست نییە بەڵکو خەیاڵێکی پەتییە. ئێستە نموونەیەك لەبارەی پاساو دەهێنینەوە کە مەبەستەکانمان باشتر

ڕووندەکاتەوە: زۆربەی جار قوتابی درەنگ دەچێتە قوتابخانە، جا ئەگەر مامۆستا پێیبڵێ بۆ دواکەوتووی؟ قوتابییەکە وەڵام دەداتەوە: دایکم کەوتبووە خەو و نەیتوانی بێدارم بکاتەوە، یان دەڵێ کاتژمێرەکەم لەسەر کاتی وەئاگاتنەوە دانابۆوە بەڵام کاری نەکرد. ڕەنگە ئەم بیانووانە لە زۆربەی جاردا ڕاست نەبن و ئەو هۆیە سەرەکییەی کە قوتابییەکە حەز ناکات دانیپێدا بنێت ئەوەبێ کە حەزی لە قوتابخانە نییە، چوونکە ئەگەر بیویستبایە زوو بگاتە قوتابخانە ئەوپەڕی توانای خۆی دەخستەگەڕ و هیچ شتێکیش نەدەبووە ڕێگری. ئەو هیچ کاتێ نە وادەی گەمەکردن و چوونە سینەما و هتد دواناکەوێ. لێرەدا قوتابیی ناتوانێ دانبەوەدا بنێت کە ڕقی لە قوتابخانە دەبێتەوە و هەر ئەو ڕقەشە کە وایکردووە درەنگ بگاتە قوتابخانە، چوونکە دەزانێ ئەو ڕقە پاڵنەرێکی دروست و پەسندی ڕەفتارەکەی نییە.

هەروەها ئەوەیش پاساوە کە ئوتومبێلێکی نوێ بکڕیت و ئوتومبێلە کۆنەکەشت کە هیچ عەیبێکی نەبووە بفرۆشیت و بڵێیت ئەوەی وایکرد ئوتومبێلە کۆنەکە بفرۆشم ئەوەبوو کە تەواو ماندوو ببوو و دەبوایە پارەیەکی هێندە زۆری لێ خەرجبکەم کەبەقەد نرخی ئوتومبێلە نوێیەکە دەبێت. پاڵنەری سەرەکیی ئەو ڕەفتاری کڕینە تەنها کڕینی ئوتومبێلێکی نوێ و پۆز پێدانە، بەڵام ناتوانی نە لەهەمبەر خۆت و نە لەهەمبەر خەڵکانی دیکەدا دان بەو پاڵنەرە دابنێیت، بۆیە پاساوێك دەهێنیتەوە بۆ ئەوەی ڕەفتارەکەت پەسند و ڕێزلێگیراو بێت و لە گاڵتەکردنی خەڵك بەدوورت بخاتەوە و ڕێگریی لە سەرکۆنەکردن و هەستکردن بە گوناه بکەیت، چوونکە تۆ بەپێی پاڵنەرێك ڕەفتارت کردووە کە هەرگیز نابێ ڕەفتاری پێبکەیت.

هەندێ پاساوی دیکە هەن کە تاك زانیاریی لەبارەی پاڵنەرە ڕاستەقینەکانییەوە نییە کە ڕەفتارێکی دیاریکراوی پێدەکەن، ڕەنگە باشترین نموونەش: دیاردەی ئەو پاساوهێنانەوەیە بێت کە لەدوای کردەی خەواندنی موگناتیسیدا ڕوودەدات، چوونکە هەندێ پشکێنەر کەسێکیان خەواند و دواتر فەرمانیان بەسەردا کرد کە لەدوای بێداربوونەوەیدا تێبینیی گیرفانی خەولێخەرەکە بکات، بۆ ئەوەی ئەگەر دەستماڵێکی سپی لە گیرفانی دەرهێنا، لەسەری پێویستە بەرەو پەنجەرەی ژوورەکە بچێت و بیکاتەوە، هەروەها داوای ئەوەشیان لێیکرد کە

لەدوای بێداربوونەوەیدا نابێ ئەوەی وەبیر بێتەوە کە خەولێخەرەکە ئەو فەرمانەی پێکردووە کە لەکاتی بینینی دەستماڵەکە پەنجەرەکە بکاتەوە. دواتر خەولێخەرەکە وەئاگای هێنایەوە خەولێخراوەکەیش لەدۆخی نێوان خەو و بێداربوونەوەدا بوو، بە ژوورەکەدا دەگەڕا و قسەی لەگەڵ خەڵکی نێو ژوورەکە دەکرد، هەر لەهەمان کاتیشدا لە گیرفانی خەولێخەرەکەی دەنۆڕی. دواتر خەولێخەرەکە بەشێوەیەکی نمایشکارانەوە دەستی بردە نێو گیرفانی خۆی و دەستماڵەکەی دەرهێنا، ئەوسا کەسە خەولێخراوەکە هەستی بە پاڵنەرێك کرد کە پاڵی پێوەدەنێت تەماشای پەنجەرەکە بکات، بۆیە هەنگاوێکی هەڵێنا و رووەو پەنجەرەکە رۆیشت بۆئەوەی بیکاتەوە، بەلاّم بە دوودڵییەوە وەستا، دواتر بیری کردەوە کە ئەو هۆیە چییە وای لێدەکات پەنجەرەکە بکاتەوە، بۆیە گوتی:(هەست ناکەن کەشی ژوورەکە زۆر خنکێنەرە؟). ئەوسا دوای ئەوەی ئەو پاساوەی بۆ خۆی دۆزییەوە، پەنجەرەکەی کردەوە و دڵی داکەوت.

٢) لکاندن یان دانەپاڵ:

گشت مرۆڤەکان سیفەت و خوویەکی ناپەسندیان هەیە کە حەز ناکەن دانی پێدابنێن. بەردەوامیش لە هەوڵی ئەوەدان کە دانبە کەموکورتییەکەیاندا نەنێن، ئەمەیش تەنها بە فێڵێێکی بەرگریی دەروونیی دێتەدی کە پێیدەڵێن لکاندن یان دانەپاڵ. لکاندن ئەوەیە کە سیفەت و خووە ناپەسندەکانی خۆت بە خەڵکانی دیکەوە بلکێنی و دوای ئەوەی بەرجەستەی دەکەیت و گەورەتری دەکەیت. بەمەیش رەفتارەکانت بە شیاو و لۆژیکی دێنەبەرچاو، بۆنموونە: ئەگەر من لە رەخنەگرتن لەخەڵکانی دیکە دامە بێویژدانی و لە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکانیش توندوتیژبووم و لەهەمان کاتیشدا رقم لەو سیفەتانە بوویەوە، ئەوا خەڵکی دەوروبەرم بە توندوتیژ و وەسف دەکەم ، وەسفکردنی خەڵکیش بە توندوتیژ هۆیەکی بەجێی لێکدانەوەی رەفتارەکانمە. هەروەها قوتابی باوەڕ بەخۆی دەهێنێ کە جگە لەخۆی گشت قوتابییەکانی دیکە لە تاقیکردنەوەدا گزیی دەکەن، ئەمەیش بۆ ئەوەیە کە گزیکردنەکەی خۆی نەبێتە کەموکورتییەك و خراپەکارییەك کە تەنها خۆی پێی بناسرێتەوە، بەڵکو

گیکردنەکەی تەنها دەبێتە خۆگونجاندن لەگەڵ برا و هاوپۆلەکانی. بەم شێوەیە بۆمان دەردەبێتەوە کە خستنەپاڵ و لکاند جۆرە پاساوهێنانەوەیەکە و لە رەفتاری خەڵکاندا زۆر ـەوە، هەر لەخۆوە ئەو قسەیە ناکەین، بەڵکو دوو تاقیکردنەوە ئەمەیان سەلماندووە، کە یەکێکیان لە ئەمریکا و ئەوی دیکەش لە ڤییەنا ئەنجام دراوە.

لە تاقیکردنەوەی یەکەمدا: داوا لە قوتابیانی زانکۆی ئەمریکا کرا کە هەڵسەنگاندنێك بۆ رادەی هەبوونی سیفەتی (پیسکەیی، کەللەرەقی، حەزکردن بە فرتەنەنانەوە و نارێکی، شەرمی زۆر) لە خۆیان و هاورێکانیاندا بکەن، دواتر هەڵسەنگاندنەکان شرۆڤەکران و ئەم شتانەیان لێ وەدەرکەوت:

١) هەندێ لەو کەسانەی ئەو سیفەتانەیان هەبوو، دەیانزانی ئەو سیفەتانەیان هەیە، بەلاّم هەندێکیان هەستیان پێنەدەکرد.

٢) ئەوانەی هەستیانکرد ئەو سیفەتانەیان نییە، حەزیان دەکرد ئەو سیفەتە بدەنە پاڵ زۆرترین رێژەی هاورێکانیان، بۆیە پێیانوابوو کە بەرێژەیەکی زۆر لە هاورێیەکانیاندا هەیە.

بەلاّم تاقیکردنەوەی دووەم کە بۆ شرۆڤەکردنی لکاندن و خستنەپاڵ ئەنجام درا، لەسەر قوتابیانی زانکۆی ڤیەننا تاقیکرایەوە. داوا لەو قوتابیانە کرا کە ئاستی هەبوونی هەندێ سیفەت و تایبەتمەندیی کەسێتیی لە خۆیاندا هەڵسەنگێنن، بۆئەوەی دواتر هەندێ لەو ڕاوێژیوانانەی کە بەباشی قوتابیەکانیان دەناسی، ئاستی راستگۆیی ئەو هەڵسەنگاندنانە روونبکەنەوە. بۆیە تاقیکارەکان گەیشتنە ئەو راستییەی کە زۆربەی قوتابیان حەزدەکەن تایبەتمەندی و سیفەتە خراپەکانیان بەچەند سیفەتێکی باش بگۆڕن، بەو مانایەی کە ئەو کەسەی دەیگوت: (من لەگشت دۆخێکدا بۆ هاورێکەم دڵسۆزم)، هەرگیز دڵسۆزیی سیفەتو تایبەتمەندییەکەی نەبووە، بەلاّم وای بەخەیاڵدا دەهات کە زۆر ستەم و هەڵەیە ئەگەر بێت و خەڵکانی دیکە بەو بەراورد بکرێن.

٣)چوونەنێو دەورو کەسێتیی خەڵکانی دیکە:

ئەگەر مرۆڤ لە لکاندن و خستنەپاڵدا سیفەتە بەدەکانی خۆی بداتە پاڵ خەڵکانی دیکـەوە، ئەوا لە چوونەنێو دەوری خەڵکانی دیکەدا ئەو سیفەت و خەسلەتە جوانانە بۆخۆی هەڵدەبژێرێ کە لە خەڵکانی دیکەدا هەیە. چوونەنێودەور زۆر بە لاساییکردنەوە دەچێت بەلاّم لـە هەنـدێ لایەندا جیاوازە. چوونکە ئێمە لە لاساییکردنەوەدا رەفتاری خەڵکانی دیکە وەك سەرمەشـقی خۆمان هەڵدەبژێرین. منداڵ زۆر حەز بەوە دەکات لاسایی باوکی بکاتەوە و پۆشـاکی گـەوران بپۆشێت و وەك ئەوان رەفتاربکات. تەنها ئەو کاتەش دەچینە نێو دەوری کەسێکی دیکەوە کە زۆرمـان خۆشـبوێت. هـەروەها چـوونە نێـو دەور تـەنها بـە لاسـاییکردنەوەی کەسـەکە و پەیڕەوکردنی رەفتار و رەوتەکانی ناوەستێ، بەڵکو لەهەمان کاتدا ئـەو تاکـەی دەچـێتە نێـو دەوری کەسـێکەوە بەشـێوەیەکی خـەیاڵی و وەهمییـەوە هەسـتدەکات بووەتـە هـەمان ئـەو کەسێتییەی کە چووەتە نێو دەورییەوە. چوونکە ئێمە نەك هەر بەتـەنها بـەو دەچـین، بـەڵکو دەبینە یەك کەس و هەست بە سەرکەوتن و شکست و شادومانی و غەمەکانیشی دەکەین.

بەهۆی چوونە نێو دەورەوە دەتوانین سەرنجڕاکێشی و چـێژی شـانۆ لێکبدەینـەوە، چـوونکە ئێمـە لـەکاتی خوێندنـەوەی رۆمـان و بینینـی شـانۆگەرییەکاندا خۆمـان دەخەینـە شـوێنی پاڵەوانەکان و دۆخێکمان بەسەردێ وەك ئەوەی ئێمە بـین کـە کاروبـار و پاڵەوانیەتییـەکانیان ئەنجام دەدەین. هەروەها خوێنەر لـەکاتی خوێندنـەوەی رۆمانـەکانی پۆلیـسیدا دەچـێتە نێـو دەوری پیاوی پۆلیس کە لە کۆتاییدا تاوانکارەکە ئاشکرا دەکات، ئەوسا خوێنەر هەسـت بـە جۆرێك حەسانەوە و شانازیکردن و رێز لەخۆگرتن دەکـات، چـوونکە چـووتە نێـو دەوری ئـەو کەسێتییەی کە شایانی رێزلێگرتنە.

لاساییکردنەوە و چوونە نێو دەور بۆ گەشەکردنی کەسێتی زۆر پێویـستن، چـوونکە منـداڵ هەردەبێ فێری رۆڵێك بێت تا لە ژیاندا بیگێڕێت، بۆنموونە: هەردەبێ کوڕی بچووك رۆژێك لـە رۆژان وەك پیاوانی دیکەی کۆمەڵگە ببێتە پیاو، هـەروەها کـچیش دەبـێ رێـڕەوی ئافرەتـان بگرێت، هەریەکە لە کوڕوکچیش ناتوانن قۆناغی منداڵیی ببڕن و بچنە قۆنـاغی پێگەیـشتن و

ـ مسینەوە ئەگەر سەرمەشقێکی گونجاویان نەبێ کە بچنە نێو دەورەکەی و لاسـایی بکەنـەوە. ـ مبێ باوك سەرمەشقی کوڕ و دایکیش سەرمەشـقی کـچ بێـت. ناشـبێ کـوڕوکچ لـە ژیـانی ـ ێندەیی و رەسیندا هەر بەتەنها رۆڵی خۆیان بگێڕن، بەڵکو دەبـێ کـردەی هەڵمـژین هـەبێ، ـ ۆنموونە: ئەو کچەی لە چوونەنێودەوری دایکیدا سەرکەوتنی وەدەستهێناوە، کاتێ دواتر رۆڵی ـ یك دەگێڕێت هەست بە بەختیاری و شادومانی دەکات. بەڵام ئەو کچەی کە تـەنها لاسـایی ـ یکی کردووەتەوە، تەنها دەگاتە ئەوەی کە بزانێ رۆڵەکەی چییە، دواتریش بەشێوەیەك رۆڵی خۆی دەگێڕێت بەبێ ئەوەی بتوانێ هەستی پێبکات و تیایدا بژیێت.

٤) نەبوونی وابەستەیی و پەیوەستەیی Disassociation

سروشتی مرۆڤ وەهایە کە کردار و هەستوسۆز و هزرەکانی پەیوەنـدییان بەیەکـەوە هەیـە، ـ ۆنموونە ئەگەر تۆ بزانیت کە یەکێك هەیە ئازارت دەدات، ئەوا هەست بە تووڕەبوون دەکەیتو ـ ـازاری دەدەیتـــەوە. چـــوونکە لـــەم دۆخـــەدا گـــشت بیرکردنـــەوە و تـــووڕەیی و جوولـــە ـ اسوولکەییەکانت چەند بەشێکی یەك یەکەن. بەڵام ئەم یەکیەتی و گونجان و هەماهەنگییەی ـ ێوان بیرکردنەوە و ویژدان و کردارەکان زۆربـەی جـار بـەهۆی پـەروەردەی زووی کێـشەکانەوە ـ مێنن، ئەوسا جۆرێك لە پچڕان و داڕووخـان و تێکـچوونی ئـەو پێوەندییـە دێتەپێـشێ کـە ـ ێ‌کردنەوە و هەستوسۆز و کردارەکان لەخۆی دەگرێت. با لەم بارەیەوە نموونەیەك بهێنینەوە:

ئێمە مندالأنمان لەسەر ئەوە رادەهێنین کە کاتێ تووڕە دەبێـت نـابێ دەسـت بوەشـێنێت و ـ ەخەڵك بدات. جا ئەگەر وا رێککەوت کە دایبابی تووڕەیانکرد دەبینین ناتوانێ کاردانەوە لـە هەمبەر دوژمنایەتییەکە پیشان بدات، چوونکە ئەمە دڵخۆشی ناکات و وای لێدەکات هەست بە گوناه بکات، ئەو داڕووخان و نەبوونی پەیوەنـدیی نێـوان هەستوسـۆز و هـزر و کارەکـانی ـ هانایەوە دێت، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کـە لـە تووڕەییەکـەی دەربـاز بـووە، چـوونکە ـ ەفتارەکەی بەچەند دیمەنێکی ناپەیوەندار گوزارشت لە تووڕەییەکەی دەکەن، بۆنموونە: رەنگـە چەندان کاتژمێر خەریکی وێنەکێشانی فڕۆکەی جەنگی و باسکردنی جەنگ و خوێنڕێژییـەکان

بێت. ئەو لەم دۆخەدا هەڵچوونەکانی خۆی لە بەرانبەر ئەو دایبابەدا دەرنەبڕیوە کە سەرچاوەی تووڕەییەکەی بوون، بەڵکو هەستوسۆزەکانی تووڕەیی لەهەمبەر دایبابدا لە خودی دایباب دابڕاوە و بەشێوەی هێمایی و بەهۆی وێنە و چیرۆکی جەنگییەوە گوزارشتی لەخۆی کردووە.

ئەم هەڵوەشانەوە و نەبوونی پەیوەندیە دەچنە نێو چەندان دیمەن و قاڵبی دیکەوە، کە ئێمە تەنها باس لە دووانیان دەکەین، ئەوانیش:

١) جوولە و رەفتارە ناچارییە خۆسەپێنەکان (compulsive) و بیرکردنەوەیەکی زۆری تیۆریانەن (Excessitve Theoriximg)

جوولە و رەفتارە ناچارییە خۆسەپێنەکان:

ئەو کردارانەن کە تاك خۆی بە ناچار دەزانێ بیانکات و دووبارەیان بکاتەوە، ئەمەیش ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی کە جوولە و رەفتارەکان لە ویژدانیاتە تایبەتییەکانی خۆیان داماڵراون. ئێمە ئەو جوولە و رەفتارانە لەسەر شێوەی هەڵەکردن و چەند جوولەیەکەوە لە رەفتاری زۆربەی کەسەکاندا دەبینین کە زیاتر بە سرووتەکانی ئاینیی دەچن، بۆنموونە: هەندێ کەس هەن ئەگەر بەلای ستوونەکانی کارەبادا بچن ناتوانن دەستێکی پیادا نەکێشن، هەندێ کەسی دیکە هەن لەسەر رێگەی خۆیاندا هەر شتێك ببینن دەیژمێرن. ئەم جوولە و رەفتارە ناچارییە خۆسەپێنانە بەشێوەیەکی خۆکارانە و بەبێ هیچ جۆرە هەڵچوونێك لە تاکەکەسدا دەردەچن، ئەوسا ئێمە درك بەوە دەکەین کە هیچ ویژدانیاتێك لەپشت ئەو کردارانەوە نین کە پاڵی پێوەبنێن، بەلاّم ئەگەر رێگە لەو جۆرە کەسانە بگرین ئەو کارانە نەکەن، ئەوا دووچاری هەڵچوونی بەهێز و توند دەبن، ئەمەیش ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە ئەوکردارانە شوێنی جۆرەکانی دیکەی رەفتار دەگرنەوە کە خودی کەسەکەیش زانیاریی لەبارەی سروشتەکەیانەوە نییە، لەو رەفتارانە: چاوتروکاندن نیشانەی ئەوەیە کە کەسەکە حەز بە بینینی دیمەنێك دەکات کە لێی قەدەغە کراوە ببینێ و لەهەمان کاتیشدا ئاماژەیە بۆ شەرم و رووگیرییەکەی لە ئەنجامدانی ئەو کردارەدا، دواتریش کاتێ مرۆڤ بەبێ هەڵچوون ئەم جۆرە جوولە ناچارییانە ئەنجام دەدات.

نەوا وەك جەختکردنەوەیەکە لەسەر ئەوەی کە ئەو هەرگیز ئەو کارانە ناکات کە کردارە ناچارییەکان شوێنیان گرتووەتەوە، لەبەرئەوە هەست بە گوناه و تاوان ناکات.

٢) بیرکردنەوەیەکی زۆری تیۆریانە:

ئەمەیش جۆرێکی دیکەی هەڵوەشانەوە و نەبوونی پەیوەندییە کە تیایدا بیرکردنەوە لەشتێك و قسەکردن لەبارەیەوە شوێنی ئەو کردارانە دەگرێتەوە کە دەبوایە تاك لەهەمبەریاندا ئەنجامی بدابوایە، ئەمەیش بۆ ئەوەیە تاکو دەستەپاچەیی کەسەکە لە ئەنجامدانی کردارە پێویستەکان نەبێتە هۆی ئەوەی هەستی کەموکورتیی بۆ دروستبکات، بۆنموونە: قوتابییەکی بەشی دەروونناسیی هەستیکرد زۆر قورسە بەشداریی لە گفتوگۆیە بەکۆمەڵەکاندا بکات، بۆیە بەشێوەیەکی تیۆری دیراسەی کردەی گفتوگۆکردنی بەکۆمەڵی کرد و لە دەروونی خۆیشیدا هەستی بە دەستەپاچەیی و بێتوانایی دەکرد لەوەی کە ببێتە ئەندامێکی کۆمەڵەکە.

بەڵام لێرەدا زۆر پێویستە سەرنجتان بۆ شتێکی گرنگ رابکێشین ئەویش ئەوەیە: کە نابێ تاك هەست بە تۆقین بکات کاتێ رەفتارێکی لەم شێوەیەی لە دەروونی خۆیدا بینیەوە، ناشبێ پێیوابێت کە ناتوانێ بەهۆی ئەمەوە بەشێوەیەکی دروست بگونجێت. چوونکە رەفتاری گشت خەڵکێك جۆرێك لە جوولەی ناچارانەی خۆسەپێنێ تیادایە وەك گازگرتن لە پێنووس و هتد. دەبێ ئەوەیش بزانن کە ئاستی توندیی گرژییە کە هەستپێکراوەکان کەم دەکاتەوە و یارمەتییان دەدات لە ژیانی رۆژانەیاندا هەست بە جۆرێك حەسانەوە و ئارامیی بکەن. هەروەها دەبێ مەسەلەکە زۆر بەئاسانی وەربگرین کاتێ دەزانین کە دابڕان و پچڕانی هەڵچوون لە رەفتار لە پێناو بیرکردنەوەیەکی بابەتیانەی بەجێ مەسەلەیەکی بێچەندوچۆنە، بۆنموونە: دەبێ زانا فێری ئەوە ببێت کە بە سینگێکی کراوە و گیانێکی وەرزشییەوە چەند دەرەنجامێك لە لێکۆڵینەوەکانی بێنەکایەوە کە بەپێچەوانەی حەز و دەرەنجامە **پێشبینیکراوەکەی** بن. چوونکە ئازادبوونی زانا بەشێوەیەکی هەڵچوونی و ویژدانیی لەهەمبەر دەرەنجامی تاقیکردنەوەکانی، بەشێکی گرنگی ئەو مەسەلەیەیە کە بە بابەتیبوونی زانستی ناسراوە و بۆ

بیركردنەوەی دروستی رێكخراویش پێویستە. نابێ تاك لەشتێك بترسێت یان پێیوابێ كە هەڵوەشانەوە و پچڕان گەیشتووەتە ئاستێك كە نابێ بیگاتێ، تەنها لەو كاتەدا نەبێ كە تاك چارەسەركردنی گرفتەكان و رووبەڕووبوونەوەی هەڵوێستەكانی بە جۆرێك لە جوولەی خۆسەپێنی ناچارانەی ئەوتۆ گوڕیبێتەوە كە بەردەوام لەسەر ئەنجامدانی یەكجۆری و یەكرێتمیو بێمانا سووربێت.

٥) چەپاندن (Repression)

چەپاندنیش یەكێكە لەو هۆكارانەی كە مرۆڤ بەهۆیەوە خۆی لە درككردنی ئەو خولیاو پاڵنەرانەی بەدوور دەگرێ كە حەز دەكات نكۆڵییان لێبكات و بریتییە لە سەركوتكردنی خولیاكانی مرۆڤ لەلایەن خودی مرۆڤەوە. مرۆڤ لە دۆخی سەركوتكردنەكەدا خۆی دەگرێت و جڵەوی دەكات بەدژی ئەو شتانەی كە حەزیان لێدەكات و گوڕوتاوێكی زۆری لەبەرانبەریاندا هەیە، بەڵام بەبۆچوونی كۆمەڵگە ناپەسند و حەرامكراون. مرۆڤ ئاشنایەتییەكی تەواوی لەگەڵ ئەو خولیا و حەزانەی هەیە و دەشزانێ ئەو وێنە كەسێتییەی لێ دەشوێنێ كە پێویستە بكەوێتە بەرچاوی خەڵكی. بەڵام چەپاندن شتێكە و نازانێ چ پاڵنەرێكی خۆی چەپاندووە یان دەچەپێنێ. جیاوازییەكی دیكەیش هەیە كە دەتوانین ئاماژەی پێ بدەین، ئەویش ئەوەیە كە پاڵنەرەكان لە دۆخی سەركوتكردندا بەبۆچوونی كۆمەڵگە حەرامكراو و ناپەسندن، بەڵام پاڵنەرەكان لە دۆخی چەپاندندا ئەو جۆرانەن كە ویژدانی تاك پێیان رازیی نییە و رێگەیان پێنادات. وەك بڵێی چەپاندن جۆرێك پەروەردەكردنی خودبێت بۆخود، بەڵام سەركوتكردن بریتییە لە ملپێكەچكردنی دەروون بۆ ژێر پێوەرەكانی كۆمەڵگە و دوورخستنەوەی لە ئەنجامدانی كارە حەرامكراوەكان.

هەندێ نووسەری دەروونناس پێیانوایە كە هەندێ كۆمەڵگەی خۆرهەڵاتی دووری وەك چین و یابان لە رێكخستنی رەفتارەكانی تاكەكانیدا پشت بە سەركوتكردن دەبەستن، هەروەها هەندێ وڵاتی باكووری ئەوروپا وەك ئەڵمانیا و سوید و نەرویج لە رێكخستنی رەفتارەكانی تاكدا پشت بە چەپاندن دەبەستن. لە دۆخی وڵاتانی یەكەمدا واتا چین و یابان، مەترسیدارترین

ـتـێك كە تاك دەتۆقێنیٚ ئەوەیە لەنێو خزموخوێش و هاوولاتیانیـدا دووچـاری ئابڕووچـوون و ـەرشۆڕی ببێتەوە. بەلاٚم لەدۆخی ولاٚتانی دیكەدا ئەوەی لێناگەڕیٚ تاك رەفتاری خراپ بێـت، ـهێنان و پەروەردەكردنیەتی لەسەر هەستكردن بە گوناه و پەشیمانی و ئازاری ویژدان. بـەلاٚم هەردوو دیاردە لەگـشت كۆمەڵگەیەكـدا هـەن ئەگـەر بەرێـژەی جیـاوازیش بـن، زاڵبـوون و ـەركەوتنی سەركوتكرن بەسەر چەپاندن یانیش بەپێچەوانەوە، بـەپێی جیـاوازیی تاكـەكان و پـەروەردەی خانـەوادەیی و زاڵبـوون و كـۆنترۆڵی ئـاین بەسـەر دەروون و پلـەی بالاٚنوومـایی ڕووحیو پێگەیشتنی هزریی تاكەكانەوە دەگۆڕێت.

چەپاندنی تەواو دەبێتەهۆی لەبیرچوونەوە، واتا ئـەو پاڵنـەرە ناپەسـندانە لـە هۆشـیاری و ەركی تاكدا تەواو بزردەبن و لەگەڵ بزربوونی خۆیشیدا ئەو لێكەوتە رەفتاریانەیش بزردەبن كە ڕەنگە دروستیكردبان. بەلاٚم لە زۆربەی كاتەكانـدا چـەپاندن بەتـەواوی دروسـت نـابیٚ، بۆیـە خولیاو پاڵنەرەكان بۆ گوزارشـتكردن لـەخۆیان هۆكـاری دیكـە بـەكاردەهێنن. زۆربـەی ئـەو فێلاٚنەی بەرگریی دەروونی كە لەپێشتردا باسمانكردن، بـۆ ئەمـە سـوودێكی زۆریـان دەبێـت، چونكە هەرهەموویان مرۆڤ لە هەستكردن بەو پاڵنەرانـە بـەدوور دەخەنـەوە كـە نـەیتوانیوە بەتەواوی بیانكوژێت و بیانچەپێنیٚ.

هـەروەها فرۆیـدیش جۆرەكـانی چـەپاندنی لـە یـەكتری جیاكردووەتـەوە و كردوویەتییـە دووبەش: چەپاندنی سەرەتایی و چەپاندنی ناوەندی. چـەپاندنی سـەرەتایی ئەوەیـە كـە تـاك بەهۆیەوە نكۆڵیی لەو راستییانە دەكات كە رەنگە ئازار و هەستكردن بە گوناه دروست بكـەن ئەگەر بێت و خود دركیان پێبكات. بەلاٚم مەبەستی فرۆید لە چەپاندنی ناوەندیی بریتییـە لـە حەزكردنی خود بۆ خۆ دوورخستنەوە لەو هەوڵوێستانەی ئەو راستییانە وەبیر دەهێنێتەوە كـە بوونەتە هۆی چەپاندنە سەرەتاییەكە. ناوبراو پێیوایـە ئـەمنیزیا (كـە بریتییـە لـە جۆرێـك نەدەستدانی یادگە و دەكریٚ چارەسەر بكریٚ) دەتـوانین وەهـا لێـی بنـۆڕین كـە جۆرێكـە لـە چەپاندنی ناوەندی، بەو واتایەی كە كەسی گرفتاری ئـەو نەخۆشـییە ئەوپـەڕی هـەوڵی خـۆی بەكاردەهێنیٚ بۆئەوەی ئەو شتانەی وەبیرنەیەتەوە كە ئازاری دەدەن. بەلاٚم ئێمە پێمانوایـە كـە

دۆخەکانی ئەمنیزیا هەردوو جۆرە چەپاندنەکە لەخۆیدەگرێت، چوونکە کەسێکی بزربوو لە شەقامێکی شارێکی گەورەدا دۆزراوەتەوە و ئەوە روونبووەتەوە کە ناوی خۆی و ئەو شوێنەیشی بیرنایەتەوە کە لێیوە هاتووە، دواتر کەسانی پسپۆڕ توانیان توانای وەبیرهاتنەوەی کەسێتییەکەی و زۆربەی یادەوەرییە بزربووەکانی بۆ بگەڕێننەوە، ئەوسا ئەوە روونبوویەوە کە کابرا رۆژێك لەگەڵ خانەوادەکەی کەوتووەتە کێشەوە و رووی لە یانەیەك کردووە، تا رادەی بەدمەستی شەرابی خواردووەتەوە و چەندان کاری ناپەسندی ئەوتۆی کردووە کە ئەگەر لە دۆخی هۆشیاریدا بووایە هەرگیز نەیدەکردن، دواتر گرفتاری ژانی ویژدان دەبێت ، ئەم ژانەیش دەبێتەهۆی ئەوەی یادگەی خۆی بەشێوەك لەدەستبدات کە یەکەم جار پاڵنەری بۆ ئەم لەدەستدانە ئەوەبووە کە لە مێژووی خۆیدا ئەو تاقیکردنەوە و رووداوە ئابڕووبەر و خراپانە لە رەگەوە دەرکێشیٚ(چەپاندنی یەکەم)، دواتر پاڵنەری لەبیرچوونەوەکە هەموو ئەوشتانە بوونە کە پەیوەندییان بە ناو و نیشتمانەکەیەوە هەبووە، ئەمەیش چەپاندنی ناوەندییە.

دواتر لێکۆڵەران لەچەند لێکۆڵینەوەیەکی ئەزموونیی سەرکەوتنیان وەدەستهێنا و بۆیان روونبوویەوە کە بەرچاوترینی ئەو شتانەی چەپاندنی پێدەناسرێتەوە ئەوەیە تاك گرفتاری چەندان شکست و کەموکورتیی ئەوتۆ دەبێتەوە کە رێزوحورمەت و گەورەیی خۆی لەبەرچاو دەخات، بۆیە ناتوانیٚ بەباشی ئەو تاقیکردنەوە و رووداوانە وەبیر خۆی بهێنێتەوە.

٦) گۆڕینەوە (Substitution)

گۆڕینەوە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان و کەمکردنەوەی ئاستی توندیی گرژییەکان باشترین فێڵی بەرگریی دەروونییە بەبیٚ ئەوەی خۆی و خەڵکانی دیکە وەئاگابێنێتەوە کە چەند پاڵنەرێکی ناپەسند و خولیای دژ بە کۆمەڵگەی هەیە. تاك لەم کردەیەدا کار بۆ وەدیهێنانی ئەو ئامانجە باش و پەسندانە دەکات کە جیاوازن لە ئامانجە بنەڕەتییە ناپەسندەکان و هەوڵی وەدیهێنانی چەند پرسێك دەدات کە لە گشت پرسەکانی دیکە زیاتر چاوەڕوانی سەرکەوتنی لێدەکرێت.

گۆڕینـــەوەیش دوو جـــۆرە: بەرزکردنـــەوە(**Substitution**) و قەرەبووکردنـــەوە (**Compensation**)، بەرزکردنەوە بریتییە لە دەربڕینی ئەو پاڵنەرانـەی کـە کۆمەڵگـە ڕەتیاندەکاتەوە. چوونکە ئەو کەسەی ڕێگریی لە تێربوونە سێکسییەکەی دەکرێت، ڕەنگـە بـە نووسینی چیرۆك و شیعر و تابلۆی هونەری و هتد گوزارشت لـە لایەنـە سێکـسییەکەی خـۆی بکـات و لەهـەمان کاتیـشدا ئـەو پاڵنـەرە سێکـسیانە بـەرز دەکاتـەوە، بەرزکردنـەوەیش کەللەبەرێکی تێرکردن و ڕەواندنەوەی وزەی سێکسی و کەمکردنەوەی ئاسـتی گرژییـە. بـەڵام ڕەواندنەوە و کەللەبەرێکی تەواو نییە، چوونکە تێرکردنی سێکسیی تەنها پاڵنـەری سێکـسی تێرناکات، بەڵکو ئەو پاڵنەرانەیش تێر دەکات کە پەیوەندییان پێیەوە هەیە، وەك پێویستبوون بۆ بوونی هاوڕێ و حەزی پشتبەستان بەخەڵکانی دیکە و سۆزی باوکایەتی، ئەم پاڵنەرانـەیش بەو ڕەفتارە گۆڕاوە تێرناکرێن کە پاڵنەرە سێکسییەکانمان پێیانەوە بەرزکردوونەتەوە.

بەڵام قەرەبووکردنەوە هەوڵدانی تاکە لە بوارێکی چالاکیی دوای ئەوەی لە بوارێکی دیکەی جیاواز و هاوشێوەدا شکستدەهێنێ، بۆنموونە: ئەو قوتابییەی کـە لـە گەمـەکانی وەرزشـیدا شکستدێنێ، ڕەنگە بە خۆماندووکردن لە خوێندن و هەوڵی مکوڕانـەی وەدەسـتهێنانی نمـرەی نایاب قەرەبووی شکستەکەی بکاتەوە بۆ ئەوەی لە پۆل و قوتابخانەکەیـدا ئـەو ڕێـز و بەهایـە وەدەستبێنێ کە لە گەمە وەرزشییەکەدا لەدەستی داوە، ڕوونە کە قەرەبووکردنەوە لێـرەدا لـە بوارێکی دیکەی جیاوازدا بووە.

ڕەنگە مرۆڤ لە قەرەبووکردنەوەدا زێدەڕۆیی بکات بۆ ئەوەی نایابی و سەرکەوتنی خۆی لەو بوارەدا بسەلمێنێ کە تیایدا شکـستخواردوو و بێتوانـا بـووە، باشـترین نموونـەیش بـۆ ئەمـە مۆسۆلینی و هێتلەر و فرانکۆ و ستالینن، هەر هەموویان وەك ناپلیۆن بالاّیـان کـورت بـووە، بەڵام هەوڵی وەدەستهێنانی هێزی کەسێتی و کۆکردنەوەی هـەژموونی سیاسـییان داوە، دوای ئەوەی سروشت لە بەژنی بالاّ بێبەشی کردوون.

(دووەم) نەخۆشییەکانی دەروونیی

چەمکی گشتیی نەخۆشیی دەروونیی:

لە راپۆرتی ساڵانەی کۆمەڵەی پزیشکیی ئـەقڵیی کـە لەسـاڵی ١٩٥٢دا دەرچـووە، ئـەوە روونکراوەتەوە کە نەخۆشییەکانی دەروونیی بریتین لە کۆمەڵێك لەو لادانانەی بەهۆی گرفت و تێکـچوونی دۆخـی جەسـتەیی و ئەندامیانـەی پێکهاتـەی مێـشکدا روونـادەن (جـا ئەگـەر ماکەکانیشی جەستەیی و ئەندامیی بن). ئەم لادانانە چەند دیـمەن و لێکەوتەیـەکیان هەیـە، گرنگترینیان بریتییە لە: گرژیی دەروونی و غەمۆکی و نیگەرانی و وەسـواس و ئـەو رەفتـارە ناچاریانەی کە خۆیان بەسـەر مرۆڤـدا دەسـەپێنن و بـەبێ ویـستی خـۆی ئـەنجامیان دەدات. هەروەها وەرچەرخانی هیستیری و هەستکردن بە سستیی ورە و ویست و دەستەپاچـەبوون لـە وەدیهێنانی ئامانجەکان و ئەو ترس و بیرە رەشانەی کە لەکاتی بێداری و خەودا ئابلۆقەی تـاك دەدەن و نایەڵن پێلوەکانی چاوەکانی بکەونە سەر یەك و خەیاڵ و هزری پەرشوبڵاو دەکەنـەوە، گشتیان دەچنە چوارچێوەی نەخۆشیی دەروونییەوە.

جیاوازیی نێوان نیرۆسیس (عصاب) و سایکۆسیس.

هەندێ کەس پێیانوایە کە لە رووی جۆرەوە جیاوازییان لەنێواندا نییـە، بـەڵکو تـەنها لـە رووی پلەوە جیاوازن، بەو مانایەی نیرۆسیس تەنها دۆخێکی سووککراوەی سایکۆسیـسە. لـە راستیدا دۆخی نیرۆسیسی جیاوازییەکی زۆری لەگـەڵ دۆخـی سایکۆسیـسدا هەیـە، چـوونکە نەخۆشی نیرۆسیسی بەپێچەوانەی نەخۆشی سایکۆسیسی هەست بە گرفتەکەی خۆی دەکـات. جگە لەمەیش نەخۆشانی نیرۆسیسی، گـۆڕانێکی گـەورە لـە رەفتـار و کەسـێتیان نـابینرێ، هەروەها زۆربەی کات لە جیهانی واقیعدا دەژین. بەڵام نەخۆشانی سایکۆسیسی کەسێتیان لە لایەنە جیاوازەکانی (درککاری و ویژدانی و خولیاییدا) شڵەژاو و نا توندوتۆڵە، با نموونەیـەك لە بارەی ئەو کەسە بهێنینەوە کە گرفتاری وڕێنە بووەتەوە (کە یەکێکە لـە نەخۆشـییەکانی سایکۆسیسی) کەسێتیی ئەو جۆرە نەخۆشانە ناتوندوتۆڵ و شڵەژاوە و مامەڵـەکردن لەگـەڵیان قورسە. بۆنموونە لە نەخۆشیی (شیزۆفرینیا)دا نەخۆش هەسـت بـە کـەودەنیی دەکـات و زۆر

گرنگیی بە شتەکانی دەوروبەری نادات، لە هەندێ دۆخی دیکەشدا کەودەنیی نەخۆش پتر دەبێت و لەهەندێ دۆخی شیزۆفرینیادا بەتایبەت جۆری (catatonic) نەخۆش وەك نیمچە پەیکەرێکی لاڵ و کەڕی لێدێت و خواردن ناخوات و هیچ چالاکییەکیش ناکات. بەگشتی رەفتاری کەسانی گرفتاری نەخۆشیی شیزۆفرینیا بە هەڕەمەکی و رووکەشی و گۆڕانی کتوپڕ و بێ سیستمیی دەناسرێتەوە، هەروەها لە جیهانی راستی و واقیعیشدا ناژیێت و زۆربەی جار گوێی لەهەندێ دەنگ دەبێت، یان هەندێ شت دەبینێ کە لە واقیعدا نین. رەنگە ورێنەکردنەکەیشی لەهەندێ جاردا پاڵی پێوەبنێت بەبێ هیچ مەبەست و ئاگادارکردنەوەیەکی پێشوەخت دەستدرێژیی بکاتە سەر خەڵکان و بیانکوژێت، چوونکە بەهۆی وەهم و خەیاڵی خۆیەوە وەهای دێتەبەرچاو کە ئەو کەسەی هێرشی بۆ دەبات جنێوی پێداوە یان ژەهری بۆ لەخواردن کردووە.

هەروەها ئەو تاوانانەی کەسی گرفتار بە نەخۆشیی بارانۆیا ئەنجامیان دەدات، لەو تاوانانە جیایە کە نەخۆشێکی شیزۆفرینیك ئەنجامی دەدات، چوونکە پێشتر بیری لێکردووەتەوە و پلانی بۆ داڕشتووە، جا ئەگەر نەخۆشەکە پیاوبێت کچێك خۆشیدەوێت بەلاّم لەترسی خزموخوێشانی خۆشەویستییەکەی دەرناخات و رێگەی لێدەگرن، رەنگە بۆ وەدەستهێنانی خۆشەویستییە خەیاڵییەکەی خزموکەسانی کچەکە بکوژێت.

چەند نموونەیەکی نەخۆشییەکانی دەروونی

هیستیریا:

هیستیریا نەخۆشییەکی باو و کۆنە، پێشتر لە سەردەمەکانی دێریندا پێیانوابوو دووچاری ژنان دەبێت چوونکە منداڵدانیان لە جەستەدا دەجولێت و بەدوای تێرکردنی سێکسیدا دەگەڕێت. چارەسەری ئەوکاتیش بۆ ئەو ژنانە بریتیبوو لە چەند رۆنێکی بۆنخۆش کە ئەندامی سێکسیانەی ژنیان پێ چەوردەکرد و پێیانوابوو کە ئەم رۆنە یارمەتیدەری گەڕاندنەوەی منداڵدانە بۆ شوێنی خۆی.

ئەم بیرۆکەیە ماوەیەکی زۆر بەردەوامبوو تا فرۆید هات و ئەو باوەڕەی پووچەڵکردەوە، بەتایبەت کاتێ بینیی یەکێك لە نەخۆشەکان پیاوبووە. فرۆید وەها لێکدانەوەی بۆ هیستیریا کردووە کە لە دەرەنجامی کێشمەکێشی نێوان خودی بالاّ و هەندێ لەو خولیا سێکسیانەدا دروستدەبێت کە خود پەسندیان ناکات و لەم کێشمەکێشەشدا چەپاندن دروست دەبێت، لەوکاتەیش کە چەپاندنەکە بەتەواوی نییە(واتە بەشەکییە)، بۆیە ئەو خولیایانە دەیانەوێ لەرێگەی ناڕاستەوخۆو لەسەر شێوەی بەدیارکەوتنی نەخۆشیی جەستەیی گوزارشت لە خۆیان بکەن، واتا بە جلوبەرگی گۆڕاوەوە لەدەست زیندانی نەست رادەکات (لەسەر شێوەی نەخۆشیی جەستەییدا خۆی بەدیاردەخات).

فرۆید لەو لێکدانەوەیەی خۆیدا ئاماژەی بە هەندێ لەو دۆخانە کردووە کە بەشێوەیەکی چڕوپڕ شرۆڤەی کردوون، لەو دۆخانەیش کە زۆر باوە دۆخی کچێکە بەناوی (دۆرا) کە فرۆید بەهۆیەوە راستیی بیردۆزەکەی خۆی سەلماندووە.

دۆرا حەزی لە ڤوتابییەك دەکرد کە لە ڤیەننادا خەریکی خوێندنی پزیشکیبوو و بەڵێنی پێدابوو کە کاتێ خوێندن تەواو بکات بیخوازێ، بەلاّم لەدوای دەرچوونی، بەڵێنەکەی نەگەیاندە سەر هەرچەندە خەڵك دەیانزانی کە هەردووکیان پەیوەندیی خۆشەویستییان لەنێواندا هەیە. زۆربەی جار بڕوبیانووی بۆ سەرنەگرتنی هاوسەرگیرییەکە دەهێنایەوە، یەکێك

ئەو بڕو بیانووانەی ئەوەبوو کە لە گوندێکی زۆر دوور دامەزراوە. هەرچەندە قسەوقسەلۆکی خەڵك لەهەمبەر ئەو پەیوەندیەدا زۆردەبوو، بەلاّم کچەکە بەردەوام پەیوەندیی پێوە دەکرد. بۆیە ئەمە وایکرد کە خانەوادەکەی رزگاری بکەن، چوونکە رەفتارەکەی جێگەی رەخنەگرتنێکی زۆربوو. کتوپڕ قۆڵێکی کچەکە دووچاریی ئیفلیجیبوو، چووە لای چەندان دکتۆر بەلاّم هەر هەموویان پێیانگوتبوو کە هیچ کەموکورتییەکی ئەندامیی لەقۆڵیدا نییە. لێکدانەوەی ئەم مەسەلەیەش بەپێی بۆچوونی فرۆید بەم شێوەیەیە: ئەو ئیفلیجییەی کە دووچاری کچەکە بووە لە جۆرە هیستیریەکەیە، ئەمەیش بەهۆی کێشمەکێشی توندی نێوان خودی بالاّی کچەکە و خولیای شووکردنیبوو بە دکتۆرەکە، چوونکە خودی بالاّی بەردەوام ئەوەی بە گوێیدا دەچرپاند کە گوێڕایەڵی دایبابی بێت و چیدیکە نامە بۆ دکتۆرەکە نەنێرێ، لەلایەکی دیکەشەوە حەزێکی زۆری هەبوو شوو بە دکتۆرەکە بکات. جا کێشەکە بە چارەسەرێك کۆتاییهات کە ئەویش ئیفلیجیی ئەو قۆڵ و دەستەی بوو کە نامەی پێدەنووسی، لێرەدا گرفتاربوونی کچەکە بە ئیفلیجبوون هۆکارێکی بەرگری بوو کە کچەکەی لە کێشەکانی دەربازکرد .

ئەمە لێکدانەوەی فرۆیدە بۆ نەخۆشیی هیستیریا، بەلاّم ئێمە پێمانوایە کە لێکدانەوەیەکی زۆر دیاریکراوە، چوونکە تەنها دەیەوێ نەخۆشییەکە بە یەك لایەنی دیاریکراوی سێکسیی لێکبداتەوە. راوبۆچوونی باوی ئێستە ئەوەیە کە لە لێکدانەوەدا تەنها روونەکرێتە یەك هۆکاری دیاریکراوی وەك سێکس، بەڵکو هیستیریا بەهۆی چەندان هۆکارەوە پەیدادەبێت کە گرنگترینیان: گونجانی پڕ لە کەموکورتی لە رووبەڕووبوونەوەی ژیانی واقیعی و گوزارشتکردن لە سەرسوڕمان و دەستوپێ بزرکردن لەهەمبەر ئەو هەڵوێستەی کە تاك بەرگەی ئەوە ناگرێ رووبەڕووی بێتەوە، ئەمەیش بەهۆی چەند کێشمەکێشێکی دەروونیی دێتەکایەوە کە سەرچاوە لە ژیانی رابردوویان دەگرێت و لەئەنجامی بێبەشبوون و چەپاندنە هەڵچوونییەکان و بێهواییدا هاتووەتە ئاراوە کە لەجیات ئەوەی تاك هەوڵ بدات بەسەر کۆسپوتەگەرەکاندا زاڵبێت، وەك

فێلێکی بەرگریی دەروونی روودەکاتە رەفتاری هیستیری بۆئەوەی پاشەکشە بکات و لە ئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتیی رەتبکاتەوە. بەمەیش توانای ئاراستەکردنی رەفتارەکانی لەدەست دەدات و خۆی دەخاتە نێو هەڵوێستێکەوە کە خەڵکان سۆزی پێببەخشن و بەزەییان پیایدا بێتەوە و وایان لێبکات لە چارەسەرکردنی گرفتەکەیدا هاوکاریی بکەن و کار بۆ پاراستنو سەرپەرشتیکردنی بکەن. بەڵام ئەم بەڵگەهێنانەوەیە بەتەنیا بەس نییە، چوونکە لەتەك ئەمەدا هۆکارێکی دیکەیش هەیە ئەویش هۆکاری ئامادەییە، چوونکە ئەو کەسەی گرفتاری هیستیریا بووەتەوە، زۆربەی جار زوو هەڵدەچێت و شەرمن و بێدەنگ و پارێزکار و تا ئاستێك نامۆیە و زوو حەزی دەچێتە سەر شت و زۆر سۆزاوییە. یەکێکی دیکە لەو هۆکارانەی کە پەیوەندییان بە ئامادەگیی گشتییەوە هەیە و بە دروستکەری هیستیریا دانراوە (نەخۆشیی سیل و ئاڵوودەبوونە بە شەرابەکانی کهولی) ئەم دوو هۆکارەیش دەبنە هۆی لاوازکردنی ئەو پێکهاتەیەی کە رێگە بۆ گونجانی کەسێتیی خۆش دەکات.

ماك و نیشانەکانی هیستیریا:

ماك و نیشانەکانی نەخۆشیی هیستیریا جۆراوجۆرن، ماکەکانی بریتین لە:

یەکەم: ماکەکانی جەستەیی کە ئەمانە دەگرێتەوە:

ا) ماکەکانی جوولەیی.

ب) ماکەکانی خۆراکی.

دووەم: ماکەکانی ئەقڵیی، کە ئەمانە دەگرێتەوە:

ا) لەدەستدانی یادگە.

ب) رۆیشتن لە کاتی خەودا.

ج) گەڕان و سووڕانی نەستییانە.

ئێستە بەجیا باسی ئەو ماکانە دەکەین:

ماکەکانی جەستەیی:

ئەم ماکانە ئەو لایەنە نەخۆشیاویانە دەگرنەوە:

١) ئیفلیجبوونی هیستیری.

٢) هەڵە دەمارییە هیسترییەکان.

٣) گرژبوونەکانی هیستیری.(گرژبوون و بەندبوونی ماسوولکە).

٤) لەرزینەکانی هیستیریی.

٥) نۆرەکانی گرژبوون.

٦) لەدەستدانی توانای قسەکردن.

ئیفلیجبوونی هیستیری:

ئەم ماکە جەستەییانە بەشێوەیەکی هێندە کتوپڕ سەرهەڵدەدەن کە پێشتر نەخۆش سکاڵای لەدەست هیچ نەخۆشی و کەموکورتییەك نەکردووە لەو بەشەی کە دووچاری ئیفلیجبوونەکە دەبێتەوە، بۆنموونە: هەندێ سەرباز هەن کاتێ لە بەرەکانی جەنگدا فەرمانی تەقەکردنیان پێدەدرێت پەنجەی تەقەکردنیان ئیفلیج دەبێت.

لێکۆڵینەوەکانی توێکاری ئەوەیان سەلماندووە کە دۆخی جەستەیی هەندێ لەو سەربازانەی کە لەکاتی جەنگدا پەنجەیان ئیفلیج دەبێت، هۆیەکەی زیاتر بۆ لایەنی دەروونیی دەگەڕێتەوە نەك ئەندامی و جەستەیی. زۆربەی جار نەخۆش ئەو کەموکورتیانەی جەستەیی وەك هۆکارێکی بەرگریی بەکاردێنێت و لەو هەڵوێستانەی دەرباز دەکات کە حەزیان پێناکات، یان بۆ دەربازبوونە لە رووگیریەك کە هەلومەرج بۆی دروستکردووە.

دۆخی (دۆرا) کە پێشتر باسمانکرد لە دۆخی ئیفلیجبوونە هیستیرییەکانە. دۆرا بەهۆی کێشەی توندی نێوان خودی باڵا کە داوای لێدەکرد گوێڕایەڵی دایبابی بێت، لەگەڵ هەندێ لەو خولیایانەی کە لەهەمبەر شووکردن بە دکتۆرەکە هەستی پێدەکردن، پەنای بردە بەر

ئیفلیجی. بۆیە کێشەکە بە چارەسەرێك کۆتایی هات ئەویش ئیفلیجبوونی ئەو قۆڵەی بوو کە نووسینی پێدەکرد. لێرەدا گرفتاربوون بە ئیفلیجی هۆکارێکی بەرگرییە کە کچەکەی لە کێشمەکێشان دەرباز کرد.

هەڵە هیستیرییە دەمارییەکان:

ئەو هەڵانە گەلێ زۆرن، لەوانە: مژین، گمەگمکردن بە قورگ و ، تەتەڵەکردنی لێو و رووگرژبوون، پێلو فڕین و هتد. گشت ئەو جوولانە خۆنەویست و خێران و هیچ ئەرکێکیان نییە.

دەبێ ئەم هەڵانە لە بنەڕەتەوە بە مەسەلەیەکی دەروونیی دابنرێن، بەمەیش ئەوپەڕی توانای خۆمان بخەینە گەڕ تا لەوە دڵنیابین کە تاکەکە گرفتاری هیچ نەخۆشی و کەموکورتییەکی هەڵچوونیی نەبووەتەوە، چوونکە کێشمەکێشی ئەقڵیی رۆڵێکی گرنگ لە دروستکردنی ئەو جۆرە جوولە دەمارییە هاوکات و هاوتەریبانەدا هەیە. ئەم هەڵانە لەنێو ئەو کەسانەدا زۆر باوە کە لەمێژووی ژیانیانەوە دەزانین زۆر رووداوەکانە کارو کۆششی ئەقڵی و زێدەڕۆیی تیا دەکەن، هەروەها لەنێو ئەو کەسانەیشدا دەبینرێ کە سروشتی کارەکەیان وا دەخوازێ بەیانیان زوو لە خەو بێدارببنەوە و تاکاتێکی درەنگی شەو نەخەون.

گرژبوونەکانی هیستیری:

مەبەستمان لەو گرژبوونە ئاساییانە نییە کە هەندێ جار دووچاری دەبین و کتوپڕ روودەداتو جۆرە ئازارێکمان پێدەبەخشێت و زۆربەی جار بەهۆی زۆر سەرمابوون و زۆر گەرمابوون و هەوکردنی توندەوە دووچارمان دەبێت.

گرژبوونەکانی هیستیریی لەوانەی پێشوو جیاوازن و بەچەند هۆکارێکی دەروونیی روودەدەن. لە گرژبوونە بەناوبانگەکانی هیستیریش: پەککەوتنی تەواوی ماسوولکەی پەنجەیە لەکاتی نووسین. هۆیەکەیشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە کەسێك نووسینی وەك پیشە بۆخۆی هەڵبژاردووە، بەڵام نووسینەکانی سەرکەوتوو نەبوونە و خەڵك پەسندیان نەکردووە، بۆیە ماسوولکەی پەنجەکانی گرفتاری گرژبوون دەبن بۆئەوەی چیدیکە خەریکی ئەو پیشەیە

نەبێت و وازی لێبهێنێ، لەهەمان کاتدا ئەو کەسە لەکاری دیکەدا پەنجەکانی ئاسایین و گرفتاری گرژیی نابن.

نموونەیەکی دیکەی گرژبوونەکانی هیستیریی ئەو گرژبوونەیە کە ژەنیاران و تایپیستەکانو دروستکەرانی کاتژمێر و فەرمانبەرانی بگۆڕەکانی تەلەفۆن گرفتاری دەبن. ئەو هۆیەی وادەکات کە ئەو کەسانە گرفتاری ئەو گرژییە ببنەوە، نیگەرانی و ئەو کێشە دەروونیان کە بەهۆی بێزاربوونیان لە کارەکانیانەوە سەرهەڵدەدات.

لەرزینەکانی هیستیری:

ئەم لەرزینانە دووچاری گشت شوێن و ئەندامەکانی جەستە دەبنەوە، هەندێ کاتیش لە دوای رووداوێکی دیاریکراوی وەك شەڕوکێشە و بیستنی هەواڵی ناخۆش و کاتی تەنگەتاوی و بێهیواییەکان لە ژیانی ئاساییماندا رووبەڕوویان دەبینەوە.

بەلاّم لەرزینەکانی هیستیریی دەبنەهۆی ئەوەی کەسی گرفتار نەتوانێ هەندێ کار بکات و لە هەندێکی دیکەشدا هیچ گرفتێکی نابێ. بەناوبانگترین و باوترین لەرزینەکانی هیستیریی ئەو جۆرانەن کەپەیوەندییان بە کارەوە هەیە، ئەم جۆرە لەرزینانە نایەڵن کەسی گرفتار بتوانێ رزقوڕۆزێی خۆی دابین بکات، ئەمە بەزۆری بەسەر نووسەر و کەیبانووی ماڵ و کرێکارانی میکانیکی دێت. ئەوەی سەیریشە ئەوەیە کە ئەم لەرزینانە تەنها لەو کاتانەدا پەیدا دەبن کە خەریکی ئەنجامدانی کاری خۆیانن.

نۆرەکانی هیستیریی:

بریتین لەچەند نۆرەیەکی گرژبوون کە هەندێ جار چەند خولەکێك و هەندێ جاری دیکەش چەندان رۆژ دەخایەنێ. هەندێ جار ئەو نۆرانە هێندە توند دەبن کە گشت جوولەکانی جەستە دەگرنەوە، هەروەها قیژە و ئاه هەڵکێشانیشی لەگەڵدایە(بەبێ فرمێسك)، ئەو کەسانەی گرفتاری ئەو دۆخە دەبن نیگاکانیان پڕە لە سەرسوڕمان. دوای نۆرەکەیش کەسە گرفتارەکە لە سەرسوڕمان (trance)دا دەبێت، هەروەها حەز ناکات قسە بکات و وەلاّمی پرسیار بداتەوە، بەئاسانیش دەکەوێتە ژێر باری فەرمان و داواکاریی خەڵکەوە. تەنها دادەنیشێت و

لە خەڵکان و شتەکانی دەوروبەری دەنوارێ. ئەوەی لەکاتی گرفتاربوونی کەسێك بەو نۆرانـەوە گرنگە ئەنجام بدرێت ئەوەیە کە لە ژوورێکدا ئینجا یان لەسەر زەوی یانیش لەسەر قەنەفەیـەك دابنرێت و وازی لێ بهێنرێ. نەخۆش لەم جۆرە نۆرانەدا زیانێکی کەمی بەردەکەوێت کە زیاتر بەهۆی هەڵچوونەکەیەتی.

نۆرەی هیستیری لە نۆرەکانی پەرکەم جیایە، چوونکە لە نۆرەی پەرکەمـدا کەسـی گرفتـار نازانێ چی لەدەوروبەری روودەدات واتا بێهۆشە.

نۆرەکانی پەرکەم کتوپڕ و خۆنەویستانەن و هیچ پەیوەندییـەکیان بـە هەڵوێـستی خـودەوە نییە و وەك کاردانەوەیەك لەهەمبەر ورژێنـەرەکانی دەرەکییـەوە روونـادەن، بـەڵام نۆرەکـانی هیستیری لەو کاتانە زۆر بە دەگمەن روودەدەن کە تاك بەتـەنهابێت، چـوونکە هۆکارێکـە بـۆ سەرنجڕاکێشانی خەڵك و داواکردنی بەشداریکردنی ویژدانیانە.

چەند جیاوازییەکی دیکەیش لەنێوان نۆرەی هیستیری و پەرکەمیدا هەن کە بریتین لەمانە:

١) نۆرەی هیستیریی توندییەکی هەڵچوونیانەی هەیە، بەڵام نۆرەی پەرکەم نیەتی.

٢) لە نۆرەکانی پەرکەمدا کەسی گرفتار هیچ هەولێك بۆ پاڵنان و گرتن ناخاتە گەڕ، بەڵام لە نۆرەکانی هیستیریدا کەسی گرفتار هەوڵی پاڵنان و راکێشانی تەن و شتەکانی دەوروبـەری دەدات.

٣) نۆرەکـانی پەرکـەم بـەهۆی نـەبوونی هەماهـەنگی و گونجـانی نێـوان سـەنتەرەکانی مێشکەوە روودەدات، بەڵام لە نۆرەکانی هیستیریدا کێشەی ئەقڵی و هەڵچوونیی هەیە و هیچ جۆرە تێکچوون و لەناوچوونێکی بەشەکانی مێشکی پێوە نییە. بۆیە کەسانی پـسپۆڕ بـەهۆی شەپۆلی کارەباییەوە سەنتەرەکانی مێشك دەپشکنن و نۆرەکانی هیستیریا و پەرکەم لەیەکتری جیا دەکەنەوە.

٤) نۆرەکانی هیستیریی وەك هۆکارێکی هەڵاتن لەو هەڵوێستانەدا بـەکاردێن کـە هەنـدێ نەهامەتی و تەنگ و چەڵەمە بۆ نەخۆشەکە دروست دەکەن.

نەمانی توانای قسەکردن:

ئەم ماکە نەخۆشیاوییە دوو لایەن و دیمەنی هەیە:

١) نەمانی توانای قسەکردن بە دەنگی بەرز.

٢) نەمانی یەکجاری توانای قسەکردن.

ئەم دۆخانە بەهۆی بێهیوابوون و نیگەرانی و هەستکردن بە سەرشۆڕی و شکستەوە دێنەکایەوە، چەندان دۆخی لەم جۆرە لەکاتی جەنگدا هاتوونەتە ئاراوە.

ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە لەم دۆخانەدا کەموکورتیی ئەندامی لە ئۆرگانەکانی قسەکردندا نین و زۆر ساغ و دروستن و دەتوانن ئەرکەکانی دیکەی جگە لە قسەکردن ئەنجام بدەن، وەك: هەناسە و قووتدان و خواردن و هتد... ئێستە دۆخێکی نەمانی توانای قسەکردنی هیستیری دەخەینەڕوو بۆ ئەوەی بزانین تا چ ئاستێك هۆیەکانی جۆراوجۆر کاریگەرییان لەسەر ئەم ماکە نەخۆشیاویەدا هەیە. ئێوە و دۆخەکە:

کچێکی نۆزدەساڵیی کە قوتابیی یەکێك لە پەیمانگەکانی باڵابوو، زۆر بەناز بەخێو کرابوو، چوونکە لەهەموو براکانی بچووکتر بوو، هەروەها تاکە کچی خانەوادە بوو لەنێو چوار برادا، بۆیە بەردەوام داواکارییەکانی دەخرانە سەرچاو. هەرچەندە هۆکارەکانی دڵخۆشی و حەسانەوە بۆ کچەکە فەراهەم کرابوون، بەڵام هەستی بە غەم دەکرد... کچەکە لەم بارەیەوە دەڵێ: هەر کاتێك کەسێکم بدیبوایە کە بەدەست دەرد و ناخۆشیەکەوە دەناڵێنێ، هیوام دەخواست گشت دەرد و ناخۆشی و قەزاکانی لەمن کەوێ... هەموو ئاواتێکم ئەوەبوو کە خەڵك بە دڵخۆشی و کامەرانی ببینم.

کچەکە لەگەڵ خانەوادەکەیدا لە گوند دەژیا، دواتر بۆ خوێندن هاتە قاهیرە، کاتێ هەستیکرد لە قاهیرە هیچ خزم و کەسێکی نییە، لە بەشە ناوخۆییەکی قاهیرە نیشتەجێبوو و لەوێدا دووساڵی بردەسەر. بەڵام حەزینەدەکرد لەگەڵ کەسانی نێو ناوخۆییەکە تێکەڵ بێت تەنها ئەو کچانە نەبێت کە لەهەمان ژوورەکەی ئەودا بوون. تەنانەت ئازار و دەردەسەرییەکی زۆری بەدەست ئەوانیشەوە چەشت و خەرجیی مانگانەی لێ خەرجدەکردن..

کچەکان بەچەندان شێوە زۆریان هەراساندەکرد، بەلاّم کچەکە هەندێ جار بە بێدەنگی و هەندێ جاریش بە ملکەچکردن و خۆدوورخستنەوە لە بەشە ناوخۆییەکە رووبەرووی ئەو هەراسانکارییە دوژمنکارانەیە دەبوویەوە، ئەمەیش بووە هۆی ئەوەی هێندە غایب ببێت کە رێگەی پێنەدرێ بچێتە نێو تاقیکردنەوەوە. کچەکە ناچاربوو تا ساڵی خوێندن تەواو دەبێت لەبەر چەند هۆیەك کەپەیوەندییان بە تاقیکردنەوەی کردارییەوە هەبوو، ناچاربوو هەر لەبەشە ناوخۆییەکەی قاهیرەدا بمێنێتەوە و دواتر بگەڕێتەوە لای کەسوکاری کە لە گوند دەژیان، بەلاّم دەستەخوشکەکانی نێو بەشە ناوخۆییەکە هێندەیان وەڕسکردبوو کە لەهەمان ژووردا لەگەڵیان نەدەخەوت و پێی باشتربوو لەسەر قەنەفەکەی نێو هۆڵدا بخەوێت.

رۆژێك هەندێ پۆشاکی خۆی بزرکرد، وایزانی هاوڕێیەکانی وەك گاڵتەپێکردن و تەشقەڵەیەك لێیان شاردووەتەوە. کاتێ کچەکەی هاوڕێی دەزانێ گومانی خستووەتە سەری، قڕەیەکی زۆر و قژ راکێشان و جنێو و دەستەوشاندنی تیادا بەکارهات. لێرەدا کچەکە دەڵێت:(کچەکەی هاوڕێم هۆی ئەو دوژمنکارییەی روونکردەوە گوتی ئەی هەر تۆ نەبووی چاویلکەکەی منت شکاند، منیش بە دەنگێکی زۆر بەرز هاوارمکرد و گوتم هەی تاوانکار... سوێند دەخۆم کە یەکەم جاربوو لە ژیانمدا ئەو وشەیە بەکاربهێنم، دوای ئەم قیژەیە ئیدی نازانم چیم بەسەرهات. چوونکە دواتر پێمیان گوت کە من بۆ ماوەی سێ کاتژمێر لەسەر ئەم دۆخە مامەوە و لەماوەی ئەو سێ کاتژمێرەشدا ماوەماوە دەمگوت هەی تاوانکار، تا وەئاگا هاتمەوە و بێدەنگ بووم).

لێدوان لەسەر دۆخەکە:

١) هۆیە راستەوخۆیەکانی روودانی دۆخەکە، هەستکردنی کچەکە بووە بە سستوسووکبوون و جاڕسبوون لە بەشە ناوخۆییەکە.

٢) هەستکردن بە شکست بەهۆی وەرنەگیران و قبوڵنەکردنی لە تاقیکردنەوەکان.

٣) هۆیە خێراکەرەکانی ئەو جۆرە دۆخە هیستیریانە دەمەقاڵێ و قڕەی نێوان کچەکە و یەکێك لە کچەکانی نێو بەشە ناوخۆییەکە بووە کە تیایدا جنێو و قسەی ناشرین بەکارهاتووە.

٤) هەڵبژاردنی ئەو ماکە هیستیرییە بەم شێوەیە هۆکارێکی هەلاّتن بووە بۆ دەربازبوون لەو قەیرانە رووگیرەی کە هەلومەرجەکان بۆیان دروستکردبوو، بە واتایەکی دیکە: دەڵێین کە ماکی هیستیریی تەنها هۆکارێك بووە و نەخۆشەکە بۆ هەلاّتن لە دۆخێك بەکاری هێناوە کە تیایدا هەست بەوە دەکات ناتوانێ رووبەڕووی بێتەوە، دوای ئەوەی کەسێتییەکەی بەهۆی ئەو کێشمە کێشە ئەقڵیەوە داڕووخاوە کە هێدمە دەروونییە یەك لەدوای یەکەکان و چەپاندن و شەکەتبوون بەسەریان هێناوە.

ماکەکانی خۆراکیی:

ئەم ماکانەش دوو ڕەهەند و دیمەنیان هەیە:

١ – نەمانی حەزی خواردن.

٢ – چڵێسی و زۆرخۆری:

نەمانی حەزی خواردن بەدوو شێوەی بەشەکی و هەمەکی روودەدات، ئەم ماکەش بە ئامرازێك بۆ نارەزایی و سەرنجڕاکێشانی خەڵکان و نیگەرانکردنیان لەهەمبەر نەخۆشەکە دادەنرێت. بەزۆریش ئەو منداڵانە گرفتاری دەبن کە ئەندامانی خانەوادەکانیان نایەڵن لەسەر یەك سفرە نانیان لەگەڵدا بخۆن. هەروەها ئەو منداڵانەش گرفتاری دەبن کە بەردەوام هەڕەشەی ئەوەیان لێدەکرێ لەقسەکردن و گفتوگۆی نێوان ئەندامانی خانەوادە بێبەش دەکرێن. ئەم دیاردەیەش تەنها هۆکارێکی پیشاندانی نارەزاییە لەهەمبەر ئەو رەفتارانەی دایبابان کە بە جارسکردنی منداڵان دادەنرێ. منداڵ بەشێوەیەکی نەستیی خۆی دەخاتە نێو ئەم دیاردەی نەمانی حەزی خواردنەوە.

هەندێ جاریش مانگرتن لە خواردن بەشێوەیەکی نەخۆشیاوی بەهۆی چەند هەراسانکردنێکی هەڵچوونییەوە روودەدات. دەتوانین بە نموونەیەك ئەم مەسەلەیە جوانتر روونبکەینەوە: کچێکی تەمەن حەڤدەساڵی زۆر قەڵەو بوو، ئەمەیش وایکردبوو کە هاوپۆلەکانی قوتابخانە هەراسانی بکەن، ئەم هەراسانکردنەیش جۆرێك بێزاری و تەنگەتاویی بۆ دروستکردبوو. لێرەدا کچەکە خواردنی کەمکردەوە و وردەوردە حەزی خواردنی نەما و

بەشێوەیەکی سەرنجڕاکیش کێشی دابەزی. خانەوادەکەی تۆقین و بردیانە نەخۆشخانە، چوونکە نەمانی حەزی خواردن وای لێکردبوو مان لەخواردن بگرێت.

دکتۆرەکان ئەو باوەڕەیان لەلای دروستکردبوو کە ئەگەر خۆراك بخوات کێشی لەشی دەگەڕێتەوە سەر دۆخی ئاسایی و قەڵەویش نابێتەوە، لەژێر کاریگەریی ئەو باوەڕپێهێنانەوە کچەکە دوای ماوەیەکی زۆر وردەوردە دەستی بە خواردنی خۆراك کردەوە.

هەندێ جار دۆخی دیکەی لەم شێوەیە دروست دەبن، بەڵام پێچەوانەی دۆخی نەمانی حەزی خواردنە، واتا لەسەر شێوەی زۆرخۆری و چڵیسییەکی زیاد لەئەندازە دێتە ئاراوە، ئەم دۆخە نەخۆشیەش دۆخێکی هیستیرییە و بەهۆی شڵەژانە هەڵچوونییەکانی تاکەوە دروست دەبێت.

ماکەکانی هەستیی:

ئەم ماکانە دابەش دەبنە سەر دووبەش: بەشێکیان پەیوەندیی بە بینین و چاوەوە هەیە، بەشێکیشی پەیوەندییان بە هەستکردنەوە هەیە.

بەشی یەکەم دابەش دەبێتە سەر دووبەش:

ا) کوێربوونی بەشەکی.

ب) کوێربوونی هەمەکی.

کوێربوونی هیستیریی بەگشتی بەهۆی تەقینەوەی بۆمباکانی نێو جەنگ و بەشێوەیەکی کتوپڕ دروست دەبێت، ڕەنگە چاوێك یان هەردوو چاوبگرێتەوە. ئەو کەسەی گرفتاری کوێربوونی هیستیریی بووەتەوە، وەك هۆکارێك بۆ خۆ دوورگرتن لە ناخۆشی و تەنگەچەڵەمەکانی بەردەمی بەکاریدەهێنێ، واتا لە دۆخەکە هەڵدێت.

ئەمە لەبارەی کوێربوونی هیستیریانەی هەمەکییەوە، بەڵام لە کوێربوونی بەشەکیانەی هیستیریدا تێبینیی دۆخەکانی تێکچوون و غەلوغەش پەیدابوونی بینین دەکەین کە لەلایەنێکی دیاریکراوەوەیە، بۆنموونە: نەخۆشەکە دەتوانێ ڕۆژنامە بخوێنێتەوە، بەڵام ڕێگەی چوونە سەر کار و ماڵەوە نابینێ.

٢) نەمانی هەستکردن: ئەمەیش بەشێوەیەکی بەشەکی روودەدات، واتا هەستکردن لەبەشێکی دیاریکراوی جەستەدا بەتەواوەتی نامێنێ و هەرگیز مرۆڤ هەست بە ئازارەکانی ئەو بەشە ناکات، دیاریکردنی ئەندام و شوێنە بێ هەستەکە کارێکی زۆر ئاسانە.

ماکەکانی ئەقڵی:

بەرجەستەترین ئەو ماکە هیستیریانەی پەیوەندییان بە لایەنەکانی ئەقڵییەوە هەیە، نەخۆشییەکە کە پێی دەگوترێن نەمانی یادگە (فقدان الذاكرة)، کە دووجۆرە:

١) نەمانی تەواوی یادگە: تیایدا تاك گشت زانیاری و رووداوەکانی تایبەت بەخۆی لەیاد دەکات، تەنانەت ناو و ناونیشانی خۆیشی لەیاد دەکات و نازانێ لە کوێوە هاتووە و خزمو کەسەکانیشی ناناسێتەوە.

٢) لەیادچوونی چەند رووداوێکی دیاریکراو کە پەیوەندیی بە ژیانی نەخۆشەوە هەیە، بۆ نموونە: جووتیارێکی تەمەن سی ساڵیی هەبوو کە کەوتبووە نێو دۆخی سەرسوڕمان و خەیاڵڕۆیشتنەوە و کەسێك هێنایە نەخۆشخانەیەکەوە. کاتێ پرسیاریان لێیکرد ناوی خۆی لەیادکردبوو و نەیدەزانی لەکوێوە هاتووە و ماڵ و شوێنی کاری لەکوێیە و ناوی هاوڕێیانیشی لەیادچووبۆوە. ئەو جووتیارە رۆژی شەممە هێنرایە نەخۆشخانە. کاتێ پشکنینی بۆ کرا دەرکەوت هیچ کەموکورتییەکی ئەندامیانەی نییە. رۆژی دووشەم بەتۆقینەوە لەسەر پێخەفەکەی هەڵسایەوە و پرسیاری لە پەرستارێککرد کێ هێناویەتییە نەخۆشخانە و بۆ؟ ئەوسا ناوی خۆی بە پەرستارەکە گوت و پێشی راگەیاند لەکوێوە هاتووە. هەروەها گوتبووی کە لەسەری پێویستە بچێتە بنکەی پۆلیس چوونکە رووداوێکی کردووە و باسی ئەوەیکردبوو کە کاتێ ئوتومبێلە پڕ لە سەوزەواتەکەی لێخوڕیوە، پیرەمێردێکی خستووەتە ژێرەوە و کوشتوویەتی. چوونکە پیرەمێرد لەشەودا یەکسەر لە کێڵگەکە هاتووەتە دەرەوە و ئەویش نەیتوانیوە خۆی لێ لابدات، ئەم رووداوە دووچاری شڵەژانێکی زۆری کردووە و کاتێ چووەتە لای هاوڕێکانی بۆئەوەی رووداوەکەیان بۆ بگێڕێتەوە و ئەوانیش زۆریان ترساندووە و ئامۆژگارییان کردووە کە پێویستە هەواڵەکە بە پۆلیس بگەیەنێ، دواتر لەو کاتەی کە بەرەو

بنکەی پۆلیس چووە یادگەی خۆی لەدەستداوە و گشت شتێکی لەبیر چـووەتەوە و کەوتووەتـە دۆخی سەرسوڕمان و خەیاڵڕۆیشتنەوە و کەسێك هێناویەتییە نەخۆشخانە.

بەڵام لە دۆخی لەدەستدانی بەشێکی یادگەدا واتا دۆخی(ئەمنیزیای بەشـەکی)، نـەخۆش شتێك لەیاد دەکات کە پەیوەندیی بە هەڵچوونێکی توندەوە هەیە. دەتوانین ئەم جۆرەیـان بـەم نموونەیە روونبکەینەوە: ئەفسەرێکی فڕۆکەوان لە راژەی سەربازیی هـەڵات و خـۆی دزییـەوە، دواتر لە لۆکەندەیەك بینرایەوە کە جلی مەدەنیی پۆشیبوو. کاتێ پرسـیاریان لـەو رەفتـارەی کـرد، نـەیتوانی وەڵامبداتـەوە چـوونکە لـەبیریکردبوو. کـۆی مەسـەلەکەیش ئـەوەبوو کـە ئەفسەرەکە رقی لە کارەکەی دەبوویەوە و لێی دەترسا، بەڵام لەهەمان کاتـدا نەیـدەتوانی واز لە کارەکەی بهێنێ چـوونکە دەسـگیرانی کـچێك بـوو کـە زۆری خۆشدەویـست، جـا ئەگـەر کارەکەی خۆی جێهێشتایە و لە فڕین خۆی دوور خستبایەوە، کارەکـەی لەدەسـت دەدا و لـەو کرێیە زۆر باشە بێبەش دەبوو کە فڕۆکەوانان وەریدەگرن، ئەمەیش دەبـووە هـۆی تێکـچوونی دەسگیرانییەکە. بۆیە رۆژ بەرۆژ ئەو ترسە لە دەروونیدا پەرەی دەسەند تا بەو شێوەیە هـەڵات کە پێشتر باسمانکرد، نەمانی یادگە لەو دۆخەدا تەنها ئەو رووداو و یادەوەرییانـە دەگرێتـەوە کە پەیوەندییان بە کارەکەیەوە هەیە.

دۆخـەکانی لەدەسـتدانی یادگـە دۆخێکـی دیکـەی لەگەڵـە کـە پێیـدەگوترێ (گـەڕان و پیاسەکردن Fugue)، دەتوانین ئەم دۆخە بەم نموونەیە روونبکەینەوە: پیاوێکی تەمەن سـی ساڵی لەماڵ چووە دەرەوە بۆئەوەی بەشداریی لە کۆبۆنەوەیەکی تایبەت بە کارەکـەی بکـات، بەڵام نەگەیشتە کۆبوونەوەکە، دوای سێ رۆژ خۆی بینییەوە لە شـارێکدا پیاسـە دەکـات کـە نزیکەی ٢٠٠ میل لـە شـارەکەی خـۆی دوورە و کەسـەکە نـەیتوانی بەسـەرهاتەکەی خـۆی بیربێتەوە، چوونکە یادگەی خۆی لەدەستدابوو. لەکاتی شرۆڤەکردنی دۆخەکەیدا روونبوویـەوە کە : پیاوەکە پەیوەندیی لەگەڵ ژنێکی بەمێرد هەبووە و لەوە ترسـاوە ژنەکـەی خـۆی بەمـە بزانێ. بەر لەوەی ماڵەوە بجێبهێڵێت و بەرەو کۆبوونەوەکە بڕوات، زەنگی تەلەفۆن لێـی داوە، کاتێکیش تەلەفۆنەکە هەڵـدەگرێت کـەس وەڵامـی ناداتـەوە. لـە رێگەشـدا کتـوپڕ دەبینـێ

نوتۆمبێلەکەی پشتی، مێردی ئەو ژنە لێی دەخوڕێت کە خۆشیدەوێت، بۆیە دەشڵەژێ و زۆر دەترسێ و زۆر بەخێرایی لێدەخوڕێت، دواتر لە ئوتومبێلەکەی دادەبەزێت و بە شەقامەکانی شارەکەدا رادەکات تا دەگاتە ئەو شوێنەی کە لێی دۆزرایەوە. لەکاتی راکردنەکەیشیدا ترسێکی زۆر و حەزی هەڵاتن لەو قەیرانە پاڵیان پێوەدەنا.

دۆخێکی دیکە هەیە کە بە دۆخی گەڕان و پیاسەکردن دەچێت، ئەویش دیاردەیەکی ناسراوی نەخۆشییە و بە(پیاسەکردنی کاتی خەو Somnabulism) ناسراوە. دیاردەی پیاسەکردنی کاتی خەوتن رێك بە پیاسەکردنەکانی پێشوو دەچێت ، بەلاّم نەك لە دۆخی بێداریدا، بەڵکو لە دۆخی خەوتندا.

لەم دۆخەدا کۆمەڵێك بیری پەیوەندار بە یادەوەریە سروشت هەڵچوونییەکان بەسەر نەخۆشەکەدا زاڵە. کاتێ ئەو هزرانەیش دێنە چینی سەروو و خۆیان بەدیاردەخەن، ئەوا دیاردەی پیاسەکردنی کاتی خەو یان شەوڕۆ دروست دەبێت. ئەم دیاردەیەش بەم نموونەیەی خوارەوە روونکەینەوە: منداڵێك دایکی خۆشدەویست و رقی لە باوکی دەبوویەوە چوونکە باوکی لەگەڵی زۆر توندوتیژبوو، لەهەندێ شەودا و لەکاتی خەوتنیدا دەچووە ئەو ژوورەی کە دایکی تیایدا خەوتبوو و دەیویست لەو لایە بخەوێت کە دایکی لەسەری خەوتووە.

هەرچەندە ئەو نەخۆشانە لەکاتی گرفتاربوون بە دۆخەکە لە دۆخی خەوتندان، بەلاّم توانای درککردنیان بە ئاگایە.دەتوانین بەمەیش بەڵگەی ئەو راستییە بهێنینەوە کە نەخۆش لەکاتی شەوڕۆیەکەدا بەرەو ئەو دەرگەیانە دەچێت کە کراونەتەوە. هەروەها تێبنییەکی دیکەیش هەیە کە پەیوەندیی بەو دیاردە هیستریییەوە هەیە، لەوانە کاتێ نەخۆش بەیانی لە خەو رادەبێت نازانێ چی بەسەرهاتووە و چیکردووە، هەروەها زۆر ئاسانە باوەڕ بە نەخۆشەکە بهێنین کە لەکاتی پیاسەکردنەکەیدا بچێتەوە شوێنی جارانی خۆی و جلوبەرگی خەوتن لەبەر بکات و بچێتە سەر پێخەفی خۆی، هەموو ئەو شتانەیش دەکات بەبێ ئەوەی ئاگای لەخۆبێت. نموونەیەکی دیکە دەهێنینەوە کە بەڵگەی سەلماندنی ئەو قسانەمانە: قوتابییەك هاتە نۆڕینگەی دەروونی و سکالای لەدەست ئەو رەفتارانە دەکرد کە لەکاتی خەوتندا ئەنجامیان

دەدات، چوونکە لەکاتی خەوتندا هەڵدەسێت و کەمێك لە ماڵدا دەگەڕێت و دواتریش دەچێ دەخەوێتەوە، ئەگەر بێداریش بوویەوە و خانەوادەکەی پێیانگوت کە چیکردووە باوەڕ ناکات، چوونکە هەرگیز هەست بە رەفتارەکانی کاتی خەوتنی خۆی ناکات.

قوتابییەکە هۆی چوونی بۆ نۆڕینگە دەروونییەکە روونکردەوە تاکو چارەسەری بکەن، چوونکە هەندێ جار رەفتارەکانی کاتی خەوتنی زۆر مەترسیدار دەبێت. پێش دووهەفتە لە هاتنی بۆ نۆڕینگەکە، خەونێکی هەراسانکاری بینیبوو(لە خەوندا بینیبووی کە کەسێك وەك تۆڵەکردنەوە شیشی زۆر تیژ لە چاوانی رادەکات). کاتێ قوتابییەکە دەیەوێ خۆی دەرباز بکات و رابکات، دەبینێ دەرگەکە داخراوە، بۆیە دەیەوێ بەهەر شێوەیەکبێت خۆی دەربازبکات و زۆر بەخێرایی خۆی بە پەنجەرە شووشەییەکەی سەر دەرگەدا دەدات، ئەم خۆپیاکێشانەیش رمبەیەکی زۆر گەورە دروستدەکات، ئەمە لە کاتژمێر سێیی بەیانیدا روودەدات و گشت ئەندامانی خانەوادە لەخەو رادەپەڕن بۆ ئەوەی بزانن چی روویداوە، دەبینن قوتابییەکە بە برینداریی لە هۆڵەکە کەوتووە و پشت و قۆڵی برینداربووە. قوتابییەکەیش راستەوخۆ دوای هێدمەکە لەخەو بێدار دەبێتەوە و خانەوادەکەی برینەکانی دەپێچنەوە و چارەسەری پێویستی بۆ دەکەن.

قوتابییەکە لەم دۆخەدا چەند هزر و یادەوەرییەکی هەیە کە سروشتێکی هەڵچوونییان هەیە، مەبەستمان ئەو هزر و یادەوەرییانەیە کە لەکاتی خەوتندا دێنە سەر رووپەڕی هەست و هێزی پاڵنان و جووڵاندنی نەخۆشیان هەیە و دەبنەهۆی ئەوەی نەخۆش لە خەو راپەڕێت بۆ ئەوەی خۆی لەو یادەوەری و هزرانە دەرباز بکات، لەبەرئەوەی لە دۆخی ئاگایی و هۆشیاریشدایە، ئەوا رەنگە ژیانی خۆی بخاتە مەترسییەوە.

دووفاقیبوونی کەسێتی:

چەندەها نووسین و کتێب لەبارەی بابەتی دووفاقیبوونی کەسێتییەوە نووسراون، یەکێك لەو نموونە بەناوبانگانەی ئەو کەسێتییە فرە رەهەند و لایەنە چیرۆکی دکتۆر جیکل و مستەرهایدی نووسەری بەناوبانگ د.س ئەستیڤنسنە. دکتۆر جیکل کەسێتیی دکتۆرێکی

پاکداوێن و کارامەی دەنواند کە ناوبانگی خۆی دەپاراست، بەلاّم مستەر(هاید) کەسێتیی پیاوێکی داوێنپیس و قووڵبووەی نێو چێژەکانی دەنواند. دۆخێکی دیکەی ئەم کەسێتییە هەیە کە ئەویش دۆخی قەشە (ئەنسل بۆرن)ە، ئەم قەشەیە لە شارۆچکەکەی خۆی وندەبێت و لەدوای چەند هەفتەیەکدا خۆی لە شارۆچکەیەکی دیکەدا دەبینێتەوە. تیایدا دوکانێك بەکرێ دەگرێت و پڕی حەلوا دەکات. ناوەکەی لە شوێنە نوێیەکەدا مەستەر بۆرن بوو. ڕۆژێك بە تۆقینەوە لەخەو بێداردەبێتەوە و لە خۆی دەپرسێت:(من کێم؟) دواتر بیریدێتەوە کە قەشە بۆرنە و بەسەرسوڕمانەوە لە خەڵکی دەوروبەری خۆی دەپرسێت، ئەوانیش پێیدەڵێن: تۆ مستەر بۆرنیت. دوای ئەمە کەسە نزیکەکانی بەسەرهاتەکەی دەزانن.

ئەوەی لەم دوو نموونەیەی پێشوودا ڕووی دا جیابوونەوەیەکی تەواوی ئەرکە جۆراوجۆرەکانە، بەو مانایەی کاتێ کەسێتییەکەی لە هەستدا بەدیار دەکەوێت، ئەوی دیکە نامێنێ. هەروەها ئەو کەسێتیەی دژی کەسێتییەکەی دیکەیەتی.

کەسێتیی دووفاق دۆخێکە لە دۆخەکانی هیستیریا و وەك کاردانەوەیەك لەهەمبەر ئەو نیگەرانییەدا گەشەدەکات و بەدیاردەکەوێ کە تاك هەستی پێدەکات، یانیش دووفاقیبوونی کەسێتی بە هۆکارێك دادەنرێت بۆ دەستدرێژیکردنێکی نەستیانەی سەر تاك لەلایەن خودی خۆیەوە وەك هۆکارێکی سزادان و دەربازکردنێکی نەستی لەهەمبەر تاوانەکانی کاتێ کەسێتیی یەکەمی بەند دەکات و وەك سزایەك بۆ ڕەفتارەکانی لە چێژ وەرگرتن قەدەغەی دەکات.

هەروەها دووفاقیبوونی کەسێتی بە هۆکار و ڕێگەیەکی هەڵاتن دادەنرێت، هەروەها وادەکات نەخۆشەکە بکەوێتە بەر گرنگیپێدان و چاودێریکردنەوە، چوونکە هۆکارێکی سەرنجڕاکێشانی خەڵکە. نیشانە هیستیرییەکانی نەخۆشیی دووفاقیبوون وەك ئامرازێك بۆ دابڕاندنی نەخۆش لە جیهانی ڕاستەقینە بەکاردەهێنرێ، بەو مانایەی وا لە نەخۆش و کاردانەوەکانی دەکات بەرێژەیەك لەگەڵ کاردانەوەی خەڵك نەگونجێت و ملکەچی نەبێت.

بەلاّم نەرێیبوون لە رەفتاری کەسێتیی دووفاقیی زۆر روونە، چونکە بەشداریکردن لەگـەڵ ئەو کەسانەی کە نەخۆشەکە لە بزاڤ و چالاکییەکانی خۆی و ئەوانـدا بەشـداریدەکرد، دەبێتـە شتێکی ئەستەم.

لێرەدا تێبینیی ئـەوە دەکرێـت کـە نەخۆشـەکە سـوود لـە دوو کـردەی روونـی نەسـتیی وەردەگرێت:

١) دابڕین و جیاکردنەوەی زیاد لەئەندازەOverexclusion :

مانای ئەوەیە کە نەخۆش نەك هەر بەتەنها هەست و ژیانی هەستی و رەفتـارە دەرەکـی و ئەو شارەزاییە ئاساییانە بەدوور دەخاتەوە کە بوونەتە هۆی روودانی کێشمەکێـشەکە، بـەڵکو کۆی کەسێتییە کۆنەکەی بەدووردەخاتەوە. لە دۆخی ئەو جووتیـارەی کـە یادگـەی خـۆی لـە دەسـتدابوو، نـەك هـەر کوشـتنی پیرەمێردەکـەی لـەبیرکردبوو و بـە چـەپاندنی تاقیکرنـەوە ئازاربەخشەکە سـزای خـۆی دابـوو، بـەڵکو بـەهۆی ئـەو نیگەرانییـەی کـە سەرچـاوەی لـە کێشمەکێشی نێوان چاکەکاریی ئاگادارکردنەوەی پۆلیس و خۆشەویستیی کەسـەکە بـۆ خـۆی سەریهەڵدابوو، بەشێوەیەکی نەستیی کەسێتیی یەکەمی لەبیر چووبوو کەسـێتییەکی دیکـەی بۆخۆی هەڵبژاردبوو.

٢) فـشار و چـەپاندنی زیـاد لەئەنـدازە: مەبەسـت لەمـە ئەوەیـە کـە یـەکێك لـە دووکەسێتییەکە بەهۆی لەبیرچوونەوەی گشت تاقیکردنەوەکانی دیکەی کەسێتی و سـڕینەوەی لە یادگەی نەخۆشەکە دەچەپێنرێ. با نموونەیەك لەم بارەیەوە بهێنینـەوە: لـەمانگی یۆنیـۆی گشت ساڵێکدا کەسێك بەناوی .... بزردەبێت و دەچێتە شـوێنێك کـە مێردەکـەی پێـی نازانێ. لەم شوێنەدا مانگێك یان دوومانگ دەمێنێتـەوە و دواتـر دەگەڕێتـەوە ماڵـەوە، جـا ئەگەر مێردەکەی لێی بپرسێ: لە کوێ بوویت؟ دەڵێ: نازانم! ئەگەر لێشی بپرسێ: بۆچی قژت بۆیە کردووە؟ بەردەوام وەلاّمەکەی نازانمە.

ئەو ئافرەتە نازانێ لـەکوێ بـووە و بۆچـی رۆیـشتووە؟ مێردەکـەی تەماشـای روخـساری دەکات و هەست دەکات بێگوناهە، بەلاّم کە تەماشای جلوبەرگەکانی دەکـات هەسـت ناکـات

بێگوناه بێت. جلوبەرگەکانی دزراون وپارەو پوولەکانیشی بزرکردووە و تەندروستیشی تێکچووە.

ئەو ئافرەتێکی قژ زەردی سپی پێستە و تەمەنی بیست و دوو ساڵە، مێردەکەیشی کرێکاری کۆمپانیایەکە. کوڕ و کچێکیان هەیە. لە ساڵی یەکەمی هاوسەرگیرییاندا مێردەکەی تێبینیی دەکات کە خەیاڵی زۆر بەقووڵی رۆیشتووە و چووەتە نێو دالغەیەکی بێبنەوە، هەرکە گوێی لە گۆرانیەك دەبێت یەکسەر مۆزیکەکەی دەبێتە فریشتەیەك و بەرزی دەکاتەوە جیهانێك کە نە مێرد و کەسوکارەکەی و نە خزمو کەسەکانی دەبینێت و گوێی لێیاندەبێت.

مێردەکەی وای بەخەیاڵدا هات کە رەنگە پیاوێکی دیکە لە ژیانیدا هەبێت و کەسێکی دیکەی خۆشبوێت، بۆیە دەمانچەیەکی کڕی و بڕیاری دا ئەو پیاوە بکوژێت. مێردەکەی برا گەورەکەی نارد بە شوێنیدا بگەڕێت، بەڵام دونیای سەروبنکرد و نەیدۆزییەوە. لە کۆتاییدا مێردەکەی لە هەندێ خزموکەسانییەوە زانی کە لە شارێکی سەر رووباردایە، بۆیە بەدوایدا چووە ئەوێ، بەڵام لەکاتی گەیشتنی بەو شوێنە زانی کە لەو شارۆچکەیەش نەماوە و رۆیشتووەتە شوێنێکی دیکەی نەزانراو، لەدوای گەڕان و سۆراغکردنێکی زۆر لەوێدا دۆزییەوە. بۆیە دەستی بە پرسیارکردن و تۆمەتبارکردنی کرد... بەڵام روخسارە بێگەرد و بێگوناە و چاوە خەوناوییەکان و فرمێسکە راستگۆیەکانی بە یەك دەنگ دەیانگوت: من بێتاوان و بێگوناهم!.

مێردەکەی دڵنیابوو کە بێگوناە و تاوانە.

بۆیە وردەوردە چاودێریی دەخستە سەر. بەڵام هیچ شتێکی نائاسایی لە ژیان و بیرو بۆچوونەکانیدا نەدەبینی. بەڵام ژنەکە هەستی بە بۆشاییەکی زۆر گەورە دەکرد... هەستکردن بە بۆشاییش ئەو دڕندەیە کە بەختیاریی ژیانی هاوسەری لەناودەبات. پیاوەکە ئەم بۆشاییەی بە کتێب و گۆڤار و گۆرانی پڕ دەکردەوە. بەڵام بۆشاییەکە پڕ نەبوویەوە، چوونکە

یەکێك لە گۆرانییەکان سەری ژنەکەی دەخستە گێژبوونەوە و دەیگوت: ئای لە بەختی شادیە... ئای لە بەختی ماجیدە. دەمەوێ فێری شوفێریم بکەیت!.

کاتێ مێردەکەی گوێی لەو قسانە دەبوو هەستیدەکرد کە مانگی یۆنیو نزیك بووەتەوە و وادەی بزربوونەوەی ژنەکەی نزیك بووەتەوە. بەر لەوەی بەچەند کاتژمێرێك مانگی مایۆ کۆتایی بێت، ژنەکەی بزردەبێتەوە. مێردەکە دەگەڕێتەوە مەنسوورە و نایدۆزێتەوە، دیسانەوە پیاوەکە دەچێتەوە ئەسکەندەرییەو لەگشت ئەو کەسانەی ژنەکەی دەناسن سۆراغی ژنەکەی دەکات... هەندێ پێیدەڵێن کە لە گۆڕەپانی مەنشیەدا بینیویانە.. هەندێکی دیکە دەڵێن لە کەناری رووباردا بینیویانە... هەندێك دەڵێن لە هوتێلێکی فەرەنسادا بینیویانە. مێردەکەی کارەکەی خۆی جێدەهێڵێ و وەك شێتێك لە نێو قۆمەتە قەسەرێك بەدوای دەرزییەکدا دەگەڕێت. چاوانی مێردەکەی سوور دەبێتەوە و دەنگی دەنووسێ و دەڵێ: من هەموو سەروەت و سامانی خۆمی بۆ خەرج دەکەم.... کاتێ دەچمە سودان مووچەکەی خۆمی بۆ جێدەهێڵم. تفەنگێکم بە دووسەد جونەیە کڕی، ژنەکەم داوایکرد بیفرۆشمەوە... یەکسەر تفەنگەکەم فرۆشت... توخوا لێم مەگرە ئەگەر پێت بڵێم: من جلی ناوەکیشم بۆ کڕیوە.... ئەو جلوبەرگانە هەفتە و وادەی لەبەر کردنیان لەسەر نووسراوە.... رادیۆیەکی گرانبەهاشم بۆ کڕیوە. هەموو موڵك وماڵەکەم بۆ ئەوە... بەلآم لەگەڵ ئەمەیشدا لەماڵ هەڵدێت... منیش نازانم چی دەگوزەرێت و لەهیچ شتێك ناگەم!.بێگومان ئەویش لە هیچ ناگات... ئەو هەموو ساڵێك هەڵدێت و خۆی بزردەکات. پێنج ساڵ بەسەر ئەو دۆخەدا تێپەڕی بەبێ ئەوەی هۆیەکەی بزانێت. لە مانگی یۆنیۆی ئەمساڵیشدا هەڵات و ئەمجارە هەر نەگەڕایەوە و تا ئێستەش خۆی شاردووەتەوە. ئەمجارە زۆری پێچوو.

مێردەکە دەڵێت: جارێك جانتای ژنەکەم کۆڵیەوە بینیم لەسەر کاغەزێکدا ناونیشانی: کیت کاتی ئەسکەندەرییەی لەسەر نووسراوە.

دواتر مێردەکەی دەچێتە ئەسکەندەرییە و بۆی ڕووندەبێتەوە لە یانەیەکی رابواردنی شەواندا رادەبوێرێ، بەلآم نایدۆزێتەوە. هەروەها ئەوەیشی زانی کە قژی بە رەنگی سوور بۆیە

کردووە و تا دەرنگانێکی شەو لەوێدا دەمێنێتەوە. مێردەکەشی هەر کەسێکی بدیبوایە پێیاندەگوت کە ژنەکەتان لەوێدا بینیوە... ئەویش هەر دەگەڕا و نەیدەدۆزییەوە.!

پیاوەکە ئوتومبێلی کۆمپانیای مۆبیل ئۆیل لێدەخوڕێت و بەردەوام لەکاتی لێخوڕینی ئوتومبێلەکەشدا سەیری لای ڕاست و چەپی خۆی دەکات بەڵکو ئێ ئەوە خوایە و ژنەکەی بدۆزێتەوە، ئەویش هەڕەشەی مەرگی لەسەرە و ڕەنگە ڕۆژێك لەڕۆژان گرفتاری ڕووداوی هاتووچووبێت و ژنەکەشی نادۆزێتەوە.!

پیاوەکە ئەوەی بۆ ڕوونبوویەوە کە ژنەکەی ناوی خۆی گۆڕیوە و لە هوتێلێکی ئەسکەندەرییە بەناوی مونە شەعراوی ناوی خۆی تۆمارکردووە. هەروەها ئەوەیشی بۆ ڕوونبوویەوە کە لەکاتی خۆشاردنەوەکانیدا فێری بڕین و دوورینی پۆشاك بووە و لە کۆمپانیای سنجردا باوەڕنامەی دبلۆمی وەدەستهێناوە و بووەتە ئەندامی سەندیکای هونەرمەندان و ناسنامەی سەندیکاشی هەیە.

پیاوەکە سەری لەوە سوڕمابوو کە ژنەکەی نوێژ دەکات و ڕۆژوش دەگرێ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لەماڵ هەڵدێت. ئەو گشت خۆراك و پۆشاکێکی نایابی بۆ دەکڕێت، لەگەڵ ئەوەشدا ماڵ بەجێدەهێڵێ. ئەو زۆر ڕێکڕۆیە، هەر ئەمەیشە مێردەکەی و هاوڕێ و کەسوکارەکانی سەرسوڕماوتر کردووە... تەنانەت گەیشتووەتە ئەو دۆخەی باوەڕ بە بوونی دێو و درنجیش بکات....

دکتۆرەکان دەڵێن کە ژنەکەی گرفتاری نەخۆشیی دووفاقیبوونی کەسێتیی بووەتەوە... لەو مانگ و وادەیەی پێشتر باسمانکرد دەبێتە ئافرەتێکی دیکە.. کە دەنگ و شێوە و پۆشاك و هەموو شتێکی دیکەی لە کەسێتییەکەی دیکەی جیاوازە و کاری سەیروسەمەرە دەکات.. جلوبەرگ دەیوروژێنی و مۆزیك شەیدای دەکات و نواندن و دراماش شێتی دەکات، بۆیە دەچێتە جیهانێکی دیکە و هەموو ئەوشتانەی تیادا ئەنجام دەدات کە لێی بێبەش بووە.... کەس ڕێوشوێنی پێنازانێ.

نیورۆستینیا (هەستکردن بە شەکەتبوون):

یەکەم کەسێك کە واژەی (نیورۆستینیا)ی بەسەر ماکەکانی ئەم نەخۆشیەدا بـڕی بیۆیـوو لەساڵی ١٨٨٠دا. بنـەمای ئـەو ناولێنانـەیش لـە تێگەیـشتنی خـۆی لەمـەڕ نەخۆشـییەکە سەرچاوەی گرتبوو. چوونکە ناوبراو پێیوابوو کە ئـەم نەخۆشـییە بـەهۆی شـەکەتبوون و ئـەو کێشمەکێشە دەروونییەی تاکەوە دروستدەبێت کـە ماوەیـەکی زۆر یەخـەگیری دەبێـت، بۆیـە بەهۆی گۆڕانکارییە کیمیاوییەکانەوە لە بوونـەوەری زینـدوودا پەیـدا دەبێـت و یەکـەم جـار هێدمە بە ئەعسابی مرۆڤ دەگەیەنێ و کاریگەرییەکی زۆر نەرێیی لە ئەعسابی دەکات.

دواتر لێکۆڵینەوەکان بوونە هۆی زاڵکردنی ئەو راوبۆچوونەی کە پێیوایە ئەم نەخۆشییە لـە ئەنجامی هێدمە بینینی خانەکانی دەماری و ئەو نەخۆشییەوە سەر هـەڵنادات کـە دووچـاری دەمارێکی جەستە دەبێتەوە، وەك ئەو ماندوویەتییـەی کـە لـە ژیـانی کەسـانی تەندروسـتدا دەیبینین، بەڵگەش بۆ ئەمە ئەوەیـە کـە کەسـی گرفتـار بـە نەخۆشـی نیرۆسـتینی لـەکاتی ئەنجامدانی ئاسانترین ئەوکارانەی کە چەند خولەکێکیش ناخایەنن، لەبەر شـەکەتبوونی خـۆی ناتوانێ درێژە بەکارەکـەی بـدات، هـەروەها ئەگـەر دەرفـەتی حەسـانەوەیەکی دووردرێـژی جەستەییشمان بۆ فەراهەمکرد، هیچ سوودێکی پێنابەخشێ. بەپێچەوانەشەوە ئەگەر دەرفەتی چێژ وەرگرتنیشی بۆ بڕەخسێ بەبێ ئەوەی هەست بە ماندووبوون بکـات، ئـەو کارانـە ئـەنجام دەدات کە چێژی پێدەبەخشن.

ئەم دۆخە بەباسکردنی ژیانی ئافرەتێك روونده‌کەینەوە کە گرفتاری ئەم نەخۆشییە ببـۆوە. ئەو ئافرەتە لەماڵەوە دڵی تەنگ دەبوو و هیچ کارێکی نـەدەکرد جـا ئەگـەر زۆریـش ئاسـان بوایە، چوونکە لەکاتی ئەنجامدانی ئەو کارانەدا هەستی بە شەکەتیی دەکرد. بەڵام لەو کاتەی بۆ ئاهەنگێك داواکرا کـە دەبوایـە تیایـدا زۆر شـەکەت بێـت، ئـەوا هەسـتی بـەهیچ جـۆرە ماندووبوونێك نەکرد و تاکۆتایی ئاهەنگەکە لەگەڵ خەڵکەکـە لـە بزاوتێکـی زۆردا بـوو. لـە پشکنینی پزیشکی ئەعصابی ئەو ئافرەتەدا ئـەوە روونبوویـەوە کـە هـیچ کەموکورتییـەکی ئەندامیی لە ئەعسابیدا نییە، ئەمەیش گەورەترین بەڵگەیە کە نەخۆشییەکە ئەندامیی نییە،

بەڵکو نەخۆشییەکی دەروونییە و بە گرژییەکی هەڵچوونی دادەنرێت کە لە چەپاندنی کۆمەڵێك یادەوەریی ئازاربەخش و کێشەی ژیانی رابردووەوە گرفتاری ئافرەتە نەخۆشەکە بووەتەوە.

ماکەکانی ئەم نەخۆشیە:

ماکە سەرەکییەکانی ئەم نەخۆشییە ئەمانەن:

١) لاوازی و بێهێزییەکی گشتی و هەستکردن بە شەکەتبوون لە ئەنجامدانی سادەترین کاردا. نەخۆشەکە بەردەوام بەبێ هیچ هۆیەکی دیاریکراو سکالا لە دەست ماندووبوون و شەکەتبوونی خۆی دەکات، زۆربەی جار لەگەڵ هەڵسان لەسەر پێخەف هەست بەو ماندوویەتییە دەکات.

٢) هەستکردن بە تەنگەتاوی و بێزاری و جاڕسبوون و حەزنەکردن بە ئەنجامدانی گشت ئەو ئەرکانەی دەخرێنە سەر شانی، جا ئەگەر ناچاربوو کارێك بکات ئەوا پرتەوبۆڵەو سکالایەکی زۆر دەکات.

٣) نەخۆشەکە ناتوانێ لەهەمبەر بابەتێکی دیاریکراودا بەبەردەوامی بیربکاتەوە و زنجیرەی هزر و بیری زوو دەپچڕێ.

٤) زۆر بەزەحمەت دەتوانێ شتی وەبیربێتەوە و ناتوانێ بیری خۆی لەسەر شتێك کۆبکاتەوە.

٥) کەودەنییەکی زیاد لە ئەندازە و پێشبینیکردنی داڕووخان لە گشت ساتێکدا.

٦) هەستیاربوون لە هەمبەر تیشك و دەنگەکان، تەنانەت چرکەچرکی کاتژمێریش بێزاری دەکات و خەو لەچاوانی دەتۆرێنێ.

جگە لەو هۆیە سەرەکییانە کەسی گرفتار بە نەخۆشیی نیوروستینیا بەدەست چەند ماکێکی دیکەی مامناوەندییەوە دەناڵێنێ، لەوانە:

١) خەوزڕان: ئەم خەوزڕانە بەهۆی ئەو کێشمەکێشەوە سەرهەڵدەدات کە هەڕەشە لە ژیانی دەروونیی نەخۆش دەکەن.

٢) ژانەسەر دەگرێت و ژانەسەرەکەشی هەندێ جار وەك فشارێك دەبێت.

٣) نەخۆشەکە بەشێوەیەکی خەیاڵی و دوور لە راستیی هەستدەکات دووچاری زۆرێك لە نەخۆشیی بووەتەوە، بۆیە بەردەوام پێیەکی لە نۆرینگەکانی دکتۆرانی جەستەییە.

٤) هەندێ جار بیرۆکەی مردن بەسەر نەخۆشەکەدا زاڵدەبێت.

٥) نەخۆشەکە بەردەوام لە نەخۆشیی دەترسێت.

لێکدانەوە جیاجیاکان سەبارەت بەم نەخۆشییە:

١) بۆ ماوەیەکی زۆر باوەڕو بۆچوونەکان وەهابوون کە لاوازی و بێهێزیی ئۆرگانی دەماریی، هۆکاری سەرەکیی گرفتاربوونی مرۆڤە بەم نەخۆشییە. هەر لەسەر ئەم بنەمایەشەوە(فایەر میشیل) چارەسەرەکەی خۆی بەم شێوەیە پێشکەش دەکرد :داوای لە نەخۆشەکە دەکرد کە لەپێناو حەسانەوە و دووركەوتنەوە لە سەرچاوەکانی تیشك و ژاوەژاو لەسەر جێگە پاڵکەوێت، هەروەها بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە کارەبای وەك هۆکارێکی شێلان بەکاردەهێنا. جگە لەمانەیش ئەو خۆراکە گونجاوانە بە نەخۆش دەدران کە مادەی گرنگییان تیادابوو و بۆ بونیادی جەستە و قەرەبووکردنەوەی لاوازییە گشتییەکە پێویستبوون.

٢) دواتر زانایان لێکدانەوەیەکی ئەندامیانەیان بۆ نەخۆشییەکە کرد و پێیانوابوو کە هۆی نەخۆشییەکە هەڵەو کەموکورتییەکی ئەندامیی هەندێ بەشی جەستەیە، وەك دڵ و بۆڕیەکانی خوێن کە وا لە نەخۆش دەکات نەتوانێ بەرگەی ناخۆشی و کارو کۆشش بگرێ.

٣) هەروەها فرۆیدیش پێیوابوو کە نەخۆشییەکە دەرەنجامێکی راستەوخۆی خووی نهێنییە (دەستپەڕ) چوونکە ناوبراو پێیوابوو کە ئەم خووە زیانێکی گەورە بە دەمار دەگەیەنێ. بەڵام هەندێ کەسی دیکەی سەر بە قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونی پێیانوایە خووی نهێنی لەم نەخۆشیەدا هێندە کاریگەریی نییە، بەقەد ئەوەی ئەو کێشمەکێشە رۆڵی هەیە کە لە ئەنجامی زێدەڕۆییکردن لەو خووەدا دروستدەبێت، وەك کێشمەکێشی هەستکردن بە گوناه و تاوان و کێشمەکێشێکی ئاوێتە بە حەزی وازهێنان لەو خووە.

٤) هەندێ کەسی دیکە دەڵێن کە هەستکردنی تاك بە شەکەتبوون و هیلاکیی نەخۆشیاوی، رەفتارێکی وەرگیراوە و مرۆڤ لە دەوروبەرەکەی خۆیەوە فێری دەبێت، بۆنموونە منداڵ لە گەورەکانەوە فێری دەبێت. کاتی دایباب و داپیرە و باپیرە بەردەوام سکاڵا لە وەگەڕخستنی کەمترین هەوڵ و کۆشش دەکەن، رەنگە منداڵان لاساییان بکەنەوە، چوونکە منداڵ ئەوەی بۆ روونده‌بێتەوە کە سکاڵا هەندێ تایبەتمەندی و مافی پێدەبەخشێ و حەسانەوەی بۆ فەراهەم دەکات و لە ئەنجامدانی کار و وەگەڕخستنی هەوڵ بەدووری دەخاتەوە، لەبەرئەوە سکاڵاکردن لە دەست شەکەتیی وەك هۆکارێکی حەسانەوە بەکاردەهێنێ. ئێمە لەو جۆرە دۆخانەدا دەبینین کە هەمان سکاڵاکانی گەورانی نێو خانەوادە دووبارە دەکاتەوە، دواتریش بەسەر خۆیدا پیادەیان دەکات، جا ئەگەر گەورەکان زوو فریای نەکەون و درکی پێنەکەن، بێگومان دەبێتە بەشێکی کەسێتیی منداڵ.

هەندێ جار وا روودەدات کە دایبابان منداڵانیان ناچار دەکەن هەست بە ماندوویەتی بکەن‌و سکاڵای لە دەست بکەن و هانیان دەدەن خۆیان لەهەموو ئەو شتانە بە دوور بگرن کەوا کەمێك ماندوویان دەکات، نایەڵن پیاسە بکەن و بەسەر پەیژەکاندا سەرکەون. هەندێ دایکی نیگەران و دوودڵ هەن کە بە رەفتارەکانیانەوە هەوڵدەدەن منداڵانیان فێر بکەن لەگشت شتێك خۆیان ببوێرن. کاتێ پرسیار لەو منداڵانە دەکرێ کە بۆچی گەمە ناکەن و هیچ چالاکییەکیان لە گەمەکردنەکەیاندا نییە؟ بەو شێوەیە وەڵامدەدەنەوە:(دایکم گوتی کە من هێندە بەهێز نیم بتوانم گەمە بکەم). ئەم منداڵە راوبۆچوونی دایکی قبوڵکردووە و وردەوردە هەستیاریی لەهەمبەر نیشانەکانی ماندوویەتی و شوێنەوارەکانی وەگەڕخستنی هەوڵدا پەیداکردووە... راوبۆچوونی ئەم منداڵە لەهەمبەر خۆیدا ئەوەیە کە بێتوانا و هێزە و ناتوانێ هیچ شتێك بکات. ئەم جۆرە منداڵانە جۆرە چاودێری و رێزگرتنێکی تایبەت وەدەستدەهێنن کە کاتێ ژینگەی دەرەکی و چوار دەوریان لەگەڵیاندا نەگونجێت و وەك رەفتار و مامەڵەی دایبابانیان نەبێت، زۆر زۆر تووڕەدەبن.

بەپێی ئەم لێکدانەوەیە، هەستکردن بە شەکەتی و ماندوویەتیی نەخۆشی ئامێز، رەفتارێکی وەرگیراوە و تاك وەك خۆ بواردن لە هەڵوێستێکی نامۆ و پاساوهێنانەوە بۆ خەڵکی لەهەمبەر شکستی نێو کاروباری خۆی بەکاریدەهێنێ. بۆیە سکاڵاکردن لەدەست شەکەتیی دەبێتە رێگە و سیاسەتی گونجانێکی بەردەوام و هێندە بڵاو دەبێتەوە تا دەبێتە تەوەری کەسێتیی تاکەکە.

٥) لێکدانەوەیەکی دیکە هەیە کە پێیوایە کاتێ مرۆڤ بەبێ هیچ هەوڵ و کارێك هەست بە شەکەتی دەکات، هۆیەکەی دەروونییە. بەهۆی ئەو نیگەرانییە دەروونییەوە دووچاری مرۆڤ دەبێت کە لە ئەنجامی هەڵوێستەکانی بێهیوابوونی بەردەوام و کۆسپوتەگەرەکانی بەردەم وەدیهاتنی حەزەکانییەوە سەرهەڵدەدات، بۆنموونە: کێبڕکێ لەگەڵ هاوکاران و ملکەچی و شوێنکەوتنی خاوەنکاران و هەستکردنی تاك بەوەی کە سستوسووك و بێزراوە و کەوتووەتە بەر هێرش و رقی دوژمنکارانەوە، یان ئاوات و داواکارییەکانی کۆسپی گەورەیان کەوتووەتە پێش، یانیش هەست بکات چارەنووسەکەی شکستخواردنە و خەڵکانی دیکە بەرەنگاری بوونەتەوە و رقیان لێیەتی و گومان لە رەفتارەکانی دەکەن و هتد، گشت ئەو رەفتار و ئاراستەگرییانە وا لە تاك دەکەن بەهۆی ئەو نیگەرانییەی کە لە هەمبەر کۆسپوتەگەرەکانی پێشوو هەیەتی، هەست بە شەکەتی و ماندووبوون بکات.

ئەوەیش تێبینیی کراوە کە ئەم هۆکارانە رێژەکەی لە پیاوان زیاترە و لە ژیانی ئافرەتاندا کەمترە، چوونکە ئافرەت لە زۆربەی کاتەکانی خۆیدا گەورە و سەرووەری خۆیەتی و بواری ئەوەی نییە لە کاردا کێبڕکێ بکات، بەڵام پاشکۆبوونی بۆ مێردەکەی جیاوازە لە پاشکۆبوونی مێردەکەی بۆ بەڕێوەبەر و سەرۆکەکانی. هەروەها پاشکۆبوون و ملکەچیی منداڵان بۆ دایك جۆرە هەستێك بۆ دایکەکە دروست دەکات کە دەسەڵات و کۆنترۆڵی هەیە.

ئەم دۆخەی ئێستە باسیدەکەین هەندێ هۆکاری تیادایە کە دەبنە هۆی پەیداکردنی ئەم نەخۆشییە دەروونییە:

(م) كچێكی تەمەن بیست و چوار ساڵیبوو، رۆژێك هاتە نۆڕینگەوە. وەك نووسەری پوختكەرەوەی نووسینی كۆمپانیایەك كاریدەكرد.

ئەو نۆبەرەی خانەوادەكەیبوو و خوشكێكی دیكەی هەبوو كە سێ ساڵ لەخۆی بچووكتر بوو، خوشكەكەی زۆر سەرنجڕاكێش و خۆشەویستی خانەوادە و مامۆستایانی بوو. (م) بەم شێوەیە سكالای خۆیكرد: بەبێ ئەوەی هیچ كارێك بكەم هەست بە ماندووبوون و شەكەتییەكی زۆر دەكەم و خواردنم بۆ ناخورێت وگرفتاری بەدهەرسی و بێخەوی و لاوازییەكی گشتیی بوومەتەوە و ناتوانم بۆ چوونە ئاودەست و كاریش لەسەر پێخەفەكەم هەڵبستم.

لەكاتی پشكنینی دۆخی (م)دا روونبوویەوە كە:

١) (م) لە منداڵییەوە بەشێوەیەكی نائاسایی بەژنبڵند بوو، ئەمەیش وایكردبوو كە هەماهەنگییە جوولییەكەی نەگونجاو بێت. ئەمەیش ببووە هۆی ئەوەی هاوڕێیەكانی لەكاتی گەمەكردندا گاڵتەی پێبكەن.

٢) سەیرەكە لەوەدابوو كە كاتێ منداڵ بووە زۆر حەزی لە گەمەكردن بووە، بەلام كاتێ گەورە بووە هەلومەرجەكەی نەیهێشتووە بتوانێ ئەو حەزەی خۆی تێر بكات، چوونكە وەك گوتمان بالای زۆر بەرز بووە، بۆیە وردەوردە گەمەكردنی رەتكردووەتەوە و زۆربەی كاتەكانی لە خوێندنەوە و پیاسەكردنێكی دوورودرێژی بەتەنها بەسەر بردووە.

٣) لە قوتابخانەدا مامۆستاكان گلەییان لێی دەكرد و ئەویش رەخنەی قبوڵ نەدەكرد.

٤) باوكی كچەكە پیاوێكی توندوتیژ بووە، رەچاوی هەلومەرج و ئەو ناخۆشیانەی نەكردووە كە رووبەڕووی كچەكەی بووەتەوە.

٥) كاتێ كچەكە دەگاتە قۆناغی پێگەیشتن، دایكی لێی بێ نومێد دەبێت و بێ نومێدیەكەشی لێ ناشارێتەوە، چوونكە گەنجانێكی زۆر دەهاتنە خوازبێنیی خوشكە بچووكەكەی و كەسیش داوای دەستی ئەوی نەدەكرد.

٦) دوای ماوەیەك کوڕێك سەرسامی دەبێت و بەردەوام هاموشۆی ماڵیان دەکات، بۆیە خانەوادەکەی وایان هەستکرد کە حەز دەکات خوازبێنیی بکات و بیخوازێ، بەڵام کوڕە کتوپڕ هاموشۆیەکەی وەستاند، ئەمەیش بووە هۆی هێدمەیەکی سۆزیی بۆ کچەکە.

کچەکە کارلێکی لەگەڵ کۆی ئەو هەڵوێستانە کرد و هەندێ شوێنەواری هەڵچوونیی لە دەروونیدا بەجێهێشت کە بوونە هۆی نشونماکردنی ئەو دۆخە نەخۆشیاویانەی کە کچەکە لەسەر شێوەی سکالا باسیانی کرد کە پوختەکەی هەستکردن بوو بە شەکەتبوون بەبێ ئەوەی هیچ هەوڵ و کارێك ئەنجام بدات.

دەتوانین دوا رووداو(هەلاتن و دیارنەمانی خوازبێنیکارەکە)بە هۆکاری خێراکاری بەدیارکەوتنی ئەو نەخۆشییە دەروونییە لە قەڵەم بدەین. ئەوەی سەیربووە کاتێ کچەکە لە نەخۆشخانە بووە ئەوەی گێڕاوەتەوە کە لەچەندان بۆنەدا لە ژوورەکەی خۆیدا سەمایەکی زۆر توندوتیژی کردووە.

سیکاسینیا :Psychasthneia:

سیکاسینیا دەستەواژەیەکە و (جانیە) بۆ گشت ئەو شڵەژان و تێکچوونە دەروونیانەی بەکارهێناوە کە سروشتێکی ناچاریانەی خۆسەپێنیان هەیە، ماناکەیشی بریتییە لە کەمیی وزەی دەروونیی بۆ بەردەوامیبەخشین بە کاملبوونی ئاسایی.

سیکاسینیا ئەم نیشانە و ماکانەی هەیە:

١) ترس و تۆقینەکان.

٢) وەسوەسە خۆسەپێنەکان کە تاك بە ناچاری تێیدەکەوێ.

٣) کردارە زۆرە ملێیەکان.

بە شێوەیەکی کورت و خێرا باس لەو نیشانە و ماکە نەخۆشیاوییانە و سیفەتە گشتییەکانیان دەکەین، هەروەها بە دووروودرێژی لە هۆیەکانی دەکولینەوە:

تۆقینەکان Phobias

ئەم ترسانە بە ئاماژە و نیشانەی نالۆژیکیانەی نەخۆشییەکان دادەنرێن کە نەخۆش نازانێ هۆیەکانیان چییە و ناشتوانی خۆی لێیان دەربازبکات و بەسەریاندا زاڵبێت، لە هەمان کاتیشدا هەستدەکات کە رەفتارەکەی لە هەندێ هەلۆێستدا دووچاری ترس و نیگەرانیی دەکەن و دەبنە هۆی ئەوەی خەڵك گاڵتەی پێبکەن و پێی پێبکەنن.

ترسە نەخۆشیاوییە زانراوەکان ئەمانەن:

١) ترسان لە شوێنی داخراو.

٢) ترسان لە شوێنی بەرز.

٣) ترسان لە شوێنی پێشنیارکراو.

٤) ترسان لە خوێن.

٥) ترسان لە گلاۆبوون و چەپەڵ بوون.

٦) ترسان لە شوێنی قەرەباڵغ.

٧) ترسان لە گیانداران.

لێکدانەوە و راڤەکردنی ترس و تۆقینەکان:

(ترسان لە شوێنە تەنگەکان)

لێکدانەوەی ترسەکان بەپێی بۆچوونی قوتابخانەی رەفتاریی، بریتییە لە جۆرێك فێربوونی مەرجیی کە توانای کاردانەوە و وەڵامدانەوە لە شتە بنەڕەتییە سروشتییەکە دەچێتە سەر هەندێ هەلومەرجی نزیك و هاوشێوەی وروژێنەرە بنەڕەتییە کۆنەکەی کە نەخۆش لە منداڵیی خۆیدا گوزەری پیاداکردووە، بەهۆی بەیەکتری بەستانەوەوە وروژێنەرە ناسروشتییە (

مەرجییەکە)وە سیفەتی وروژێنەرە سروشتییەکە وەردەگرێت و هەمان کاریگەریی و وروژاندنی دەبێت، لەبەرئەوەی فێربوونی مەرجیش بەوە دەناسرێتەوە کە پەیوەندیی نێوان وروژێنەری بنەڕەتی و وروژێنەری سروشتی مەرج نییە لە زەینی کەسەکە روون و ئاشکرابێت، واتا درکی پێبکات، بۆیە ئەگەری ئەوە هەیە نەخۆش کاردانەوەی لەهەمبەر ئەو وروژێنەرانەیشدا هەبێ کە هاوشێوەی وروژێنەرە مەرجیەکەن بەبێ ئەوەی بزانێ پەیوەندیی نێوان وروژێنەرە بنەڕەتیو نابنەڕەتییەکە چییە.

تەنانەت ئەگەر نەخۆش درك بە پەیوەندیی نێوانیشیان بکات، دواتر کردەی چەپاندن ئەنجام دەدات، واتا پەیوەندیی نێوان یادەوەری و گوزارشتە زمانەوانییەکانی نێو شارەزاییە هەستییەکانی دەسڕێتەوە، بەلاَم ئەمە مانای ئەوە نییە کە بەتەواوی خۆی لە شارەزایی و یادەوەرییە گشتییەکەدا دەربازکردووە، چوونکە ئەوەی دەمێنێتەوە بریتییە لە بەشێکی هەڵوێستەکە کە رووخساری وێکچووی نێوان هەڵوێستی ئێستە و ئەو هەڵوێستە بنەڕەتیانەن کە دەبنە وروژێنەری ئەو شارەزایی و هەڵوێستە هەڵچوونییەی کە پێشتر بەسەری هاتووە.

ئەم مەسەلەیەش بە چەند نموونەیەکی ترس و تۆقینەکان روونددەکەینەوە:

نموونەی یەکەم:

نموونەی یەکەم لە سەربوردەی ئەفسەرێك وەرگیراوە کە لە شوێنە داخراوەکان ترساوە، کاتێك لەگەڵ سەربازەکانی لە نێو مەترێزی داخراوی هێڵی پێشەوەی جەنگ بووە و زۆر بەتین قیژاندوویەتی، بەهۆی قیژاندنە بەردەوامەکانیشی رەوانەی نەخۆشخانە کراوە، لەکاتی چارەسەرکردنیشدا روونبووەتەوە کە: کاتێ منداڵ بووە داپیری ناردوویەتی هەندێ کەلوپەلی کۆن بفرۆشێت، ئەویش کەلوپەلەکان دەباتە لای پیاوێك کە شوێنەکەی لە کۆتایی رۆینگەیەکی زۆر تاریکدا بووە، لەکاتی رۆیشتنی بە رۆینگە تاریکەکەدا سەگێکی گەورە هێرشی بۆ دەهێنێت و زۆر بە توندی دەوەڕێت، منداڵەکەیش زۆر دەترسێت.

لێکدانەوەی ئەم دۆخە بەپێی بیروبۆچوونی قوتابخانەی رەفتاریی بەم شێوەیەیە:

وروژێنەرە سروشتییە بنەڕەتییەکە (وەڕینی سەگەکەیە).

لێکەوتەکانی دیکەی وروژێنەرە بنەڕەتییەکە (شوێنە تاریکەکە تەنگەبەرەکەیە). لەهەر هەڵوێستێکی دیکەی هاوشێوەی ئەم هەڵوێستە دوو شت روودەدات:

ا) شارەزایی و کردەی هەڵچوونیی (ترس).

ب) شارەزایی کردەی درککاریی (درککردن بە پەیوەندیی نێوان بەشەکانی رووداو و هەڵوێستەکە).

ئەوەی دوای تێپەڕینی ماوەیەك رووی داوە دەربازبوون بووە لە رووی درککارییەوە، واتا کەسەکە لەبیری چووەتەوە (لە نەستی خۆی چەپاندوویەتی بەپێی لێکدانەوەی فرۆید)، بەڵام بەردەوام شارەزایی و رووداوە هەڵچوونییەکان بەشێوەیەکی ئامێریانە و لە رێگەی وروژێنەری هاوشێوەوە دووبارە دەبنەوە. جا ئەو پرسیارەی هەنووکە خۆی دەهێنێتە پێشێ ئەوەیە: بۆچی شارەزایی و هەڵوێستە درککارییەکان لەبیر دەکرێن؟ وەڵامەکە ئەوەیە کە شارەزایی و هەڵوێست و رووداوەکانی ئازاربەخشن و مرۆڤیش بە سروشتی خۆی حەز دەکات لەو شتانە دوور بکەوێتەوە کە ئازاری پێدەبەخشن.

نموونەیەکی دیکە:

(ترسان لە شوێنی بەرز)

کچێکی تەمەن سیساڵی نەیدەوێرا لە دوو نهۆم زیاتر سەرکەوێتە سەرەوە، ئەگەر ناچاریش بووایە زۆر بەخێرایی رایدەکردە شەقامێکی گشتی. کچەکە نەیدەزانی هۆی ئەو رەفتارەی بدۆزێتەوە کە شەرمەزارییەکی زۆری بۆ دروستدەکرد، هەروەها هەرچەندە بیویستبایە دژی ئەو ترسە بوەستێتەوە، نیگەرانییەکەی پتر دەبوو.

کاتێ نەخۆشییەکە تینی لێسەند و زیاتر تەشنەی کرد، چەند نیشانەیەکی دیکەشی لێ بەدیارکەوت، لەوانە: جوولە و شڵەژان و تێکچوونی خەو و نەمانی حەزی خواردن. بەهۆی ئەم

رەفتارە ناوازەیەوە بەڕێوەبەر و سەرۆکەکانی پێیانوابوو کە فەرمانبەرێکی نیگەران و ڕاڕایە و نابێ پشتی پێببەسترێ. بۆیە لە ئەنجامی ئەمەدا لە پیشەی سکرتێریی بەڕێوەبەرایەتیی دەستگەیەکی بازرگانییەوە کرایە فرۆشیارێکی سادەی کۆگەی کۆمپانیاکە کە کەوتبووە نهۆمی خوارەوەی تەلارەکە(بێدروم)، گواستنەوەی لە کارە باشەکەی خۆی- کە تیایدا جێگەی متمانەی کۆمپانیا بوو و دەرامەتێکی چاکیشی بۆ دەستەبەردەکرد،- بۆ کارێکی دیکەی پڕوپووچ و کەمدەرامەت، کاریگەرییەکی نەرێیی لە دەروونی کرد.

بنەمای پەیدابوونی سکالاکە:

نیشانەکانی نەخۆشییەکەی لە شەوێکدا سەریهەڵدا کە کچەکە بەتەنیا لە نووسینگەی بەڕێوەبەردا بۆ راپەڕاندنی هەندێ کاری دواکەوتوو کاریدەکرد، نووسینگەکەیش لە نهۆمی نۆیەمی تەلارێکی زۆر بەرزدا بوو. لەکاتی کارکردنیدا لە پەنجەرەی ژوورەکەدا رێگەی بینی و هەستی بە ترسێکی زۆرکرد و وای بەخەیاڵدا هات کە لە پەنجەرەکەوە دەکەوێتە خوارەوە. ئەم ترس وتۆقینە وای لێکرد خۆی لەپشت دۆلابی دۆسیەکاندا بشارێتەوە، دواتر کتوپڕ بە راکردن لە شوێنی کارەکەی رۆیشت، کاتێ گەیشتە شەقامەکە ترپەی دڵی زۆر خێرا ببوو و هەناسەبڕکێی گرتبوو.

لەو رووداوەوە بەدواوە کچەکە وەك جاران بە رێکوپێکی نەدەهاتە سەرکار و دوادەکەوت. ئەوەی سەیریش بوو ئەوەبوو کە هەرکە بچووبایە شوێنی کاری خۆی دووچاری هەمان ترس و تۆقین دەبوویەوە کە لە شەوەکەدا دووچاری ببوویەوە. هەرچەندە هەوڵێکی زۆری دەدا بۆ ئەوەی بەسەر رەفتارە نائاساییەکەیدا زاڵبێت، بەڵام لەسەر ئاووئاگر بوو تا کاتی تەواوبوونی دەوام دادەهات، ئەوسا بەخێرایی شوێنی کاری جێدەهێشت و بەرەو رێگەکە دەچوو. لەکۆتاییدا ناچاربوو واز لە کارەکەی بهێنێ و بێکاربێت، دواتر کارێکی دیکەی دۆزیەوە کە پێویستی بەوە نەبوو بەسەر شوێنە بەرزەکان بکەوێت.

شیکردنەوەی دۆخەکە:

لە شرۆڤەکردنی دۆخەکەدا ئەمە روونبوویەوە:

١) کچەکە پیاوێکی ژنداری خۆشدەویست کە لەگەڵ ژنەکەیدا نەدەژیا، بەڵام بەهۆی ئاینەوە نەیتوانیبوو دەستی لێ بەربدات.

٢) کچەکەیش بەهۆی ئەم هەڵوێستەوە گرفتاری قەیرانێکی گەورە ببوویەوە، هەندێ جار دەیویست پەیوەندیی نێوانیان بپچڕێنێ، بەڵام لە هەمان کاتدا نەیدەتوانی ئەو بڕیارە بگەیەنێتە سەر، چوونکە زۆری خۆشدەویست.

٣) قەیرانەکە لەو کاتەدا پتر تەشەنەیکرد کە وای بە خەیاڵدا دێت لە هاوڕێیەکەی سکی پڕ بووە.

٤) رۆژێك هاوڕێیەکەی نامەی ماڵئاوایی بۆ دەنێرێ، دواتر لە شارەکە نامێنێ. ئەم جێهێشتنە زۆر دڵی تەنگکرد و ئازارێکی زۆری دا و هەست بە گوناهکردنی بۆ دروستکرد، چوونکە خۆی وەك ئافرەتێکی بێئابڕوو و بێڕەوشت دەهاتە بەرچاو.

٥) لێرەدا نیگەرانییەکەی زیادیکرد و بیری لەوە کردەوە کە بە خۆ هەڵدان لە پەنجەرەی ژوورە بەرزەکەدا خۆی لە ئێشو ژانەکانی دەرباز بکات، بەڵام خۆکوشتنەکە رووی نەدا، چوونکە کاتێ لەو دۆخەدا بوو وەئاگا هاتەوە، چوونکە دەرگەی ژوورەکەی کرایەوە.

٦) ئەوەی دواتر رووی دا ئەوەبوو کە تاقیکردنەوە و شارەزاییە درککارییەکە لەیادکرا، چوونکە ئازاربەخش بوو، —مەبەست رووداوی خۆهەڵدان لە پەنجەرەوە— بەڵام شارەزاییە هەڵچوونییە هاوتەریب و لکاوەکانی رووداوەکە لەبیر نەکرا، بەڵکو بەشێوەیەکی خۆکارانە و بەهۆی وروژێنەری هاوشێوەوە دووبارە دەبوویەوە.

تا ئێرە باسی دوو ترسی نەخۆشیاویمانکرد. دۆخی یەکەم: ترس بوو لە شوێنە داخراوە تاریکەکان، دۆخی دووەمیش: ترس بوو لە شوێنە بەرزەکان. کاتێ باسی هەردوو دۆخیشمان کرد باسێکی شرۆڤەیی ئەو هۆکارە دینامیکیانەمانکرد کە کاریگەرییان بەسەر دروستکردنی

ئەو جۆرە نەخۆشیانەدا هەیە، بەهەمان ڕێگەیش دەتوانین دۆخەکانی دیکەی ترسی نەخۆشیاوی لێك بدەینەوە.

ڕەفتارە زۆرەملێییەکان و وەسوەسەی خۆسەپێن:

ئەم دوو دۆخەی نەخۆشیی دەروونیی زۆر هاوشێوەی یەکترین و جیاوازیشیان بەم شێوەیەیە: لە دۆخەکانی (وەسواسی خۆسەپێن بیرۆکە و هزرێك بەسەر نەخۆشدا زاڵدەبێت)، بەڵام لە ڕەفتارە زۆرەملێییەکاندا نەخۆشەکە ناچارە ڕەفتارێکی دیاریکراو بکات وەك ئەوەی کەسێك بە زۆرەملێ پێی بکات. لایەنی وێکچووی ئەم دوو نەخۆشییە ئەوەیە کە هەردووکیان لەسەر بنەمای زۆرەملێ و ناچاری و خۆسەپاندن بونیاد نراون.

چەند نموونەیەك سەبارەت بە وەسوەسەی خۆسەپێن:

ئەوەی لەو نەخۆشیەدا باوە ئەوەیە کە هەندێ بیرۆکەی دیاریکراو بەشێوەیەکی نائاسایی بەسەر ئەقڵی هەندێ کەسدا خۆیان دەسەپێنن، بیرۆکەکەیش بەشێوەیەکی نالۆژیکی و ناواقیعی سەرەتاتکێ دەکەن، بەڵام تاك ناتوانێ خۆیانی لێ دەرباز بکات، بۆنموونە: هەندێ کەس ئەو بیرۆکەیە بەسەریاندا زاڵدەبێت کە پێیانوایە دەستەکانیان پیس وچەپەڵە. خۆسەپاندنی ئەو بیرۆکەیە بەسەر نەخۆشەکاندا وایان لێدەکات بەهۆ و بێهو بەردەوام دەستەکانیان بشۆن، ئەگەر تەوقە لەگەڵ یەکێکدا بکەن بەخێرایی دەچن دەستیان دەشۆن، ئەگەر باقیی پارەکەیان لە فرۆشیارێك وەرگرتەوە، هەرکە دەگەنەماڵەوە پارەکە بە(دیتۆل) پاکدەکەنەوە و چەندان ڕەفتاری دیکەی نائاسایی و ناوازە دەکەن.

هەروەها نموونەیەکی دیکە کە گوزارشت لەو نەخۆشیە دەکات، ئەو ڕەفتارانەیە کە هەندێ دایك لە هەمبەر منداڵانیان ئەنجامی دەدەن، بیرۆکەیەکی هەڵە بەسەریاندا زاڵدەبێت کە منداڵەکانیان لەنێو هەڕەشەیەکی بەردەوامدان، جا ئەگەر منداڵێکیان لە گەڕانەوە لە قوتابخانە دواکەوت، گرفتاری گومانیان دەکات و بەردەوام سۆراغی منداڵەکەیان دەکەن، ئەوسا یان دەچنە قوتابخانەی منداڵەکەیان، یانیش دەچن پرسیار لە هاوسێیەکانیان دەکەن کە ئاخۆ منداڵەکەیان ڕووبەڕووی هیچ مەترسییەك نەبۆتەوە.

چەند نموونەیەك لەسەر رەفتارە زۆرەملێ و ناچارییەکان:

ئێستە باس لە هەندێ رەفتاری زۆرەملێ دەکەین کە تاك بە ناچاریی دەیانکات، ئەوانیش دووبارەکردنەوەی زۆرەملێیانەی بیرۆکە و رەفتاری ناچارانەی زنجیرە داری یەکبەدوای یەك و سیستمی زۆرەملێ و ئەفسوونی زۆرەملێ و کردارە زۆرەملێیەکانی دژ بە کۆمەڵگەن.

دووبارەکردنەوەی زۆرەملێیانە: Repetitive compulsive Behaviour:

دووبارەکردنەوەی ئاساییانەی کردار و رەفتارەکان خۆی لەخۆیدا بە نیشانەی نەخۆشیی دەروونیی دانانرێت، تەنها لەو کاتەدا نەبێت کە خۆی زاڵبکات و کاریگەرییەکی بەد لە پەیوەندییە کۆمەلآیەتییەکانی تاك دابنێت و نەیەڵێ پێداویستییەکانی دابین بکات، چوونکە بەشێوەیەك هەوڵ و کۆششەکان بە خەرج دەبات کە لەگەڵ لایەنەکانی چالاکیی رۆژانەدا ناگونجێت، بۆیە ئەمە پاڵی پێوەدەنێت رەفتارێکی نەگونجاوی بێ پاساو ئەنجام بدات، بۆنموونە: زۆربەی کەیبانووەکانی ماڵ هەموو شەوێك بەر لەخەوتن سوورن لەسەر ئەوەی کە دڵنیابن پەنجەرە و دەرگەی ماڵ داخراوە و بەلوعەکانی ئاو گیراونەتەوە و غازیش بە داگیرساوی بەجێنەهێڵراوە و منداڵانیان هێمنن. رەنگە سووربوونیان بۆ ئەنجامدانی ئەم رۆتینە ئاماژەی دڵنیانەبوونیان بێت. بەڵام بەهیچ شێوەیەك ناتوانین ئەو رەفتارانە بە رەفتاری زۆرەملێ و ناچارانەی نەخۆشیاوی دابنێین، بەڵکو بەپێچەوانەوە بە جۆرێك لە ئاگاداری و غەمخۆریی کەیبانووەکان دادەنرێت.

بەڵام ئەو کەیبانووە پارێزەر و ئاگادارانەی کە بەردەوام دەچن رەفتارێکی دیاریکراو دەکەن تا دڵنیایی لە شتێکدا پەیدا بکەن، حەسانەوەیان لێ هەڵدەگیرێ و بەردەوام بەچەند وەهمێکی بێبنەماوە لەوەی دەکەونە نێو هەڵە و کەموکورتی لە کار و رووبەڕووبوونەوەی مەترسی، دەکەونە نێو نیگەرانی و ژیانیان لێ تاڵ دەبێت، تەقیە و پشکنینی شتەکان کە لە شەودا زۆر پاڵیان پێوەدەنێت چەند رەفتارێك بکەن، دەبێتە بارێکی قورس بەسەر شانیان و حەسانەوەیان لێ هەڵدەگرێت و لەگەڵ خەڵکانی دیکەشدا دەیانخاتە کێشمەکێشەوە و بەشێوەیەکی گشتیش

بەهۆی نیگەرانی و دوودڵییە ناچارەکەیانەوە ناتوانن بەرپەرچی دووبارەبوونەوەیان بدەنەوە، ئەم جۆرە کەسانە نەك تەنها بە کەسانی نیگەران و ڕاڕا دادەنرێن، بەڵکو دووچاری دووبارەکردنەوەی زۆرەملێیانە بوونەتەوە کە جۆرێکە لە ڕەفتار و نیشانەی نەخۆشیی دەروونی.

زۆربەی ئاست و پلەکانی دووبارەکردنەوەی زۆرەملێیانە سووکە و تەنها چەند گوزارشتێکن لە نا دڵنیایی گشتی و گومان و دوودڵی و ویژدانێکی زۆر هەستیار.

هەزاران کەس لەوانەی کە ئەو حەز و مەیلانەیان هەیە، دەتوانن بەشێوەیەك جڵەوی بکەن کە ببێتە شتێکی سوودبەخش، بەمەیش دەتوانن لەگەڵ هەلومەرجی ژینگەی دەوروبەریان هەڵبکەن، جا ئەگەر کەوتنە نێو چەند هەڵوێستێکەوە کە وابزانن ئاسایش و دڵاراميان خراوەتە ژێر هەڕەشەوە، یان خولیا زۆرەملێیەکانیان بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ بەهێز بووە، ئەوا نەخۆشییە زۆرەملێیەکە توندوتیژییەکەی پتردەبێت. ئەم نموونەیەی ئێستە باسیدەکەین چۆنیەتیی گەشەکردن و شکلگیربوونی دووبارەکردنەوەی زۆرەملێیانە ڕووندەکاتەوە:

گەنجێکی بچکۆڵە کە لەدوای خۆیدا سەردەمی ناسکیی منداڵانەی خۆی پێچابوویەوە، لە یەکێك لە بانکەکاندا وەك نووسەر وەرگیرا، دەشیزانی کە قۆناغی یەکەمی کارەکەی قۆناغی تاقیکردنەوە و هەڵسەنگاندنیەتی، جا ئەگەر بانکەکە بە کارەکانی ڕازیبوو ئەوا لە کارەکەی خۆیدا دەمێنێتەوە. دوای ماوەیەکی کورت بۆی ڕوونبوویەوە کە بەرتەمایی و ڕوانینی بۆ ئایندەیەکی گەش وەهم و تراویلکەیە. زۆر بەخێرایی کەوتە نێو دۆخێکەوە کە بەردەوام ناچاربوو کردەی ژماردن دووبارە بکاتەوە و چاو بەگشت ئەو کردارانەدا بخشێنێتەوە کە ئەنجامی داون و لە هەمبەر دەرەنجامی کارەکانیدا کەوتبووە نێو گومانەوە.

ڕۆژ لە دوای ڕۆژ نیگەرانی و ڕاڕاییەکەی پتر دەبوو، لە کۆتاییدا نەیتوانی بەهیچ شێوەیەك کارەکانی ئەنجام بدات و لەسەریان بەردەوام بێت، لەوەش دەترسا خەڵك تێبینیی ئەو ڕەفتارە دووبارانەی بکەن کە بەنهێنی ئەنجامی دەدان، بەوەی کە ڕەفتارەکانی بە بەڵگەی کرداری

خراپ دابنێن. دوای ئەوەی ماوەیەك لەو دۆخە ناخۆشەدا مایەوە، نەیدەتوانی هەست بە خاوبوونەوە بکات و خەوی لێبکەوێت بەهۆی ئەو خەون و خەیاڵە ترسێنەرانەی کە وێنای ئەوەی بۆ دەکرد کە کەوتووەتە شوێنێکی لێژی خلیسك پێبەر و هەڵوێستێکی رووگیرەوە، یان وای خەیاڵدەکرد کە خراوەتە زیندانەوە. خانەوادەکەی ئامۆژگارییانکرد بچێتە لای دکتۆرێکی دەروونی و دەردەڵی خۆی بۆ بکات، چوونکە بەراستی کێشەکەی زۆر دژوار ببوو نەیدەتوانی بەرگەی بگرێت.

یەکێك لە دۆخەکانی دیکەی دووبارەکردنەوەی زۆرەملێیانە، دەستشۆرینە بە شێوەیەکی ناچارانە و زۆرەملێ، ئەم نموونەیەی خوارەوە باس لە ئافرەتێك دەکات کە بەهۆی رەفتارە زۆرەملێیەکانییەوە بەدرێژایی ژیانی هەستی بە نائارامی وکەموکورتی و بێتوانایی دەکرد:

نەخۆشەکە کچێك بوو کە هێشتا شووی نەکردبوو، کاتێ تەمەنی گەیشتە بیست و حەوت ساڵیی سەرقاڵی کارێك بوو، سکاڵاکەیشی ئەوەبوو کە مارەبڕین و مارەکردنەکەی بەهۆی تەقینەوەی تووڕەیی و زاڵبوونی هەندێ بیرو خەیاڵ بەسەریدا هەڵوەشێنێتەوە کە نزیکەی سێ ساڵ لەمەوبەر ئەنجام درابوو، چوونکە هەستی بە چەند پاڵنەرێکی بەهێز دەکرد کە بەردەوام دەستی خۆی بشوات،. بە شرۆڤەکردنی دۆخی ژیانی روونبوویەوەکە ئەو تەنگوچەڵەمەیەی ئێستە رووبەڕوویان بووەتەوە رەگوڕیشەکەی بۆ قۆناغی یەکەمی منداڵییەکەی دەگەڕێتەوە، چوونکە برایەکی لەخۆی بچووکتری هەبووە و خانەوادەکەی زۆریان خۆشویستووە، ئەویش لە ئەنجامدا هەستیکردووە کە بێزراو و ناپەسندە و خۆشەویست نییە.

لە تەمەنی نەوجەوانی و دواتریدا کەوتووەتە نێو هەندێ ئەزموونیی سێکسییەوە کە وایان لێکردووە هەست بە تاوان و گوناه بکات، ئەمەیش پاڵنەرێکی دەستشۆرینەکەی بووە، دەستشۆرینەکەیشی وەك پاککردنەوەی ئەو تاوان و خراپەکارییانە بووە کە رەگوڕیشەکەی دەچێتەوە سەر نەست.

کرداره زۆرەملێیه زنجیرەدار و بەدوایەکداهاتووەکان: Serial Compulsions

لەم دۆخەدا کەسی نەخۆش کۆمەڵێك کردار و رەفتاری زنجیرەداری بەدوایەکداهاتوو دەکات، بۆنموونە: ئەو رەفتارەی کە هەندێ کەس لەکاتی پۆشینی پۆشاکدا ئەنجامی دەدەن و خۆیان دەخەنە ژێر سیستمێکی رێکوپێکی رۆتینی و زۆر بەوردی مووبەموو جێبەجێی دەکەن، بۆنمونە دەبێ سەرەتا پێڵاوی پێی راست لە پێ بکات دواتر هی پێی چەپ، جا ئەگەر رۆژێك بەپێچەوانەی پێشوو پێلاوی لەپێکرد، هەست بە بێزاری و جاڕسبوون و تەنگەتاوییەکی زۆر دەکات. بۆ ئەوەی حەسانەوەی دەروونیشی وەدەستبهێنێتەوە، دەبێ سەر لەنوێ بەپێی سیستمە داسەپاوە زۆرەملێیەکە کردارەکە دووبارە بکاتەوە.

ئەوەی سەبارەت بە پۆشینی پۆشاك دەگوترێ، لە داکەندنی پۆشاك و هەر کردەیەکی دیکەی ژیانی ئەو نەخۆشەدا راست دەردەچێت کەوا کەوتووەتە ژێر سیستمی زۆرەملێیانەی دەروونییەوە. هەندێ جار ئەو دۆخە نەخۆشیاوییە بەشێوەیەکی گشتی بەسەر رەفتاری نەخۆشەکەدا زاڵدەبێت، دەبینین هەر کارێك بکات سەر لەنوێ دووبارەی دەکاتەوە و بەردەوام چاوی پێدا دەخشێنێتەوە. بەمەیش کارەکانی دەوەستن و وادە و بەڵێنەکانی بەتاڵ دەبنەوە.

ئەم نموونەیەی خوارەوە روونکردنەوەی پترمان پێدەبەخشێ:

ئافرەتێکی چل ساڵیی سکاڵای لەوە دەکرد کە لە ساڵەکانی رابردوودا هەستیکردووە ناچارە لەکاتی لەماڵ دەرچوون و خۆشۆرین و پۆشاك پۆشیندا پێڕەوی سیستمێکی زۆر توندوتیژ بکات. ئەو رەفتارانەشی کاریان لە ژیانی هاوسەریی کردبوو، چوونکە لە کۆتایی ساڵی یەکەمی ژیانی هاوسەریدا دایکی هاتە ماڵیان تا ماوەیەك لەلای بمێنێتەوە. کاتێك ژنەکە گوێی لە بەدگۆییەکانی دایکی دەگرت کە سەبارەت بە مێردەکەی بوو، هەستیدەکرد ناپاکیی لەگەڵ مێردەکەی دەکات، لەکاتی خەوتنیشدا مێردەکەی بەدژی دایکی ژنەکەی بەدگۆیی دەکرد، بۆیە لەهەمبەر مێردەکەیدا هەستی بە رقلێبوونەوە و رێزنەگرتنی مێردەکەی

دەکرد. ژنەکە زۆر بە ئاگاییەوە قسەی لەگەڵ مێردەکەی دەکرد و سیاسەتێکی دیاریکراوی لەهەمبەر مێردەکەیدا پێڕەو دەکرد بۆئەوەی مێردەکەی بهێڵی دایکی لەگەڵیاندا بمێنێتەوە.

هەرچەندە ئافرەتە نەخۆشەکە نەیتوانی بەوردی ئەو کاتە دیاریبکات کە ئەو جۆرە کردارە زۆرملێیە ناچارییە یەکبەدوایەکداهاتووانەی تیادا سەری هەڵداوە(کردارەکانی کاتی ماڵ بەجێهێشتن و خۆشۆرین و پۆشاك پۆشینی بەر لە ماڵ بەجێهێشتن)، بەلاّم ئەوەی وەبیر هاتەوە کە لەکاتی هاتنی دایکی دووچاری ئەو لادانە رەفتارییە بووەتەوە.

سیتمی زۆرەملێیانە Compuisive Orderiiness:

جۆری سێیەمی رەفتارە زۆرملێیەکان هەن کە لەسەر شێوەی پێڕەوکردنی سیستمێکی جارسکەری رۆتینیە کە نەخۆش بەهیچ شێوەیەك لێی لانادات، بەڵکو مووبەموو پێڕەوی دەکات. ئەو سیستمەیش پەیوەندیی بە هەندێك رێککاریی ژیانی رۆژانەمانەوە هەیە، لە کاتی پێڕەوکردنیدا دەبێ شتەکان بەشێوەیەکی دیاریکراو لە دۆلاّبێکی تایبەت دابنرێن، جا ئەگەر بەهەر شێوەیەك لادانێك و دەستکاریکردنێکی دۆخە هاتەکایەوە ، ئەوا کەسەکە هەست بە نیگەرانی و دڵەڕاوکێیەکی زۆر دەکات و ناتوانێ خاو بێتەوە و خەویشی لێناکەوێت.

نموونەیەکی دیکەی ئەو سیستمە بریتیە لە وردەکارییەکی زۆر لە بەڕێوەبردنی ماڵ، هەروەها هەندێ جار کەیبانووی ماڵ زۆر ئازار بەدەست ئەو میوانانە دەکێشێ کە دەستکاریی ئێکسسواری ماڵ دەکەن و پێخەفەکان لە شوێنێك دەبەنە شوێنێك یانیش شوێنی تەپلە جگەرەکان دەگۆڕن.نابێ ئەو رەفتارانە بە کارێکی بەسوود و باش دابنرێن چوونکە لە راستیدا بە سیستمێکی زاڵی زۆرەملێیانە دادەنرێن.

ئەفسوونی زۆرەملێیانە : Compulsive magic

هەندێ کەسی ئاسایی نێو ژینگەکەمان باوەڕیان بە نووشتە ئەفسوون و جادوو هەیە، هەندێکی دیکە هەن پێیانوایە گوتنی یەك رستە و خوێندنی یەك دەستەواژە خالّی دەستپێکی ئەنجامدانی هەندێ کارە.

رەفتاری کەسی دەروونذروست و ئاسایی بەوە لە کەسانی نەخۆش جیا دەکرێتەوە کە یەکەمیان باوەڕی بەو شتە هەلقومەلاقانە نییە، دووەمیش باوەڕی پێی هەیە. ئەو کەسەی کە بیرۆکەی ئەفسوونی زۆرەملێیانە بەسەریدا زالّبووە متمانەیەکی زۆری بەو شتە پڕوپووچانە هەیە کە بەبێ پەنابردنە بەر شێوازە ئەفسوونییەکانەوە ناتوانێ تاکە یەك هەنگاویشکیش هەڵێنێت. ئەگەر ئەو دەرفەتەیشی بۆ نەرەخسا هەست بە نیگەرانی و تەنگەتاوییەکی زۆر دەکات.

بەکارهێنانی زێدەڕۆیانەی ئەو شێوازە ئەفسوونیانە و ئەو پەیوەندییەی کە لە بەکارهێنانی زێدەڕۆیانەی ئەو شێوازە ئەفسوونیانەوە دروستدەبێت، پڕە لە نیگەرانی و هەر ئەویشە ئەفسوونی ئاسایی و زۆرەملێیانە لەیەکتری جیا دەکاتەوە.

رەفتارە زۆرەملێیەکانی دژ بە کۆمەڵگە: Anti-Social Compulsions

گرنگترین جۆرەکانی بریتین لە:

١)**دزیکردنی ناچارانە Kleptomania**. رەنگە ئافرەتێکی رێکپۆشی دەوڵەمەند شتی زۆر پڕوپووچ و بێنرخ لە دوکانەکاندا بدزێت. کاتێ دەستگیریش دەکرێت، شەرمەندەیی لە روخساریدا بەدیدەکرێ و هەست بە شەرمەزاری و سەرشۆڕیی دەکات و ناشتوانێ هیچ پاساو و لێکدانەوەیەکی بۆ رەفتارەکەی هەبێت، بەڵکو شتێك بەشێوەیەکی زۆرەملێ ناچاریکردووە دزیی بکات.

گرنگترین شتێك كە دزینی ناچارانە لە دزییەکانی دیکە جیا دەکاتەوە ئەوەیە کـە دزەکـە بەردەوام هەست بە مەترسی و سەرسوڕمان و شڵەژانێکی توند دەکات و بـەهۆی کاریگـەریی ئەو هەستوسۆزانەیەوە حەز دەکات ئازار و هێدمە بە خەڵکانی دیکە بگەیەنێ.

٢) بەڵام جۆری دووەمی رەفتارە ناچاری و زۆرەملێیەکانی دژ بە کۆمەڵگە بە فیتیـشزمی ناچارانە Compulsive Fetishism ناسراوە، ئەم نەخۆشـییە لـەنێو ئـەو پیاوانـەدا باوە کە ئەو شتە سێکسیانە دەدزن کە لە رووی سێکسیەوە زۆریـان دەوروژێنـێ، شـتەکەیش بەشێك یان شتێکی ئافرەتێکە، بۆنموونە: ئەگەر نەخۆشێك بزانێ کـە چـەفیەی ئافرەتێـك لـە رووی سێکسییەوە دەیوروژێنێ ئەوا بێ سێ و دووکردن لێی دەرفێنێ. هەروەها زۆر جار قـژی ئافرەتیش دەبێتە ئەو شتەی کە حەزی سێکسی نەخۆشەکە دەوروژێنێ، بۆیـە بەهـەر نرخێـك بێت هەوڵدەدات وەدەستیبهێنێ، جا بەشێوەیەکی راستەوخۆ و بەبێ ئـەوەی ئافرەتەکـە پێـی بزانێ بە مقەس دەیبڕێت.هەروەها هەندێ نەخۆشی دیکە هەن شەیدای پێڵاوی ئافرەتان دەبن، بۆیە زۆرجار ئەو نەخۆشانە پڕەدەنە پێی ژنان و پێلاویان لەپێ دادەکەنن.

لە زۆربەی دۆخەکانیشدا کەسی نەخۆش بۆ دزینی ئەو شـتانە دەسـتدرێژیی ناکاتـە سـەر خزموکەس و هاوڕێ و هاوسێیەکانی.

٣) هەندێ رەفتاری زۆرەملێ و ناچارانەی دیکەی دژ بە کۆمەڵگە هەن کە زیاتر دووچـاری پیاوان دەبن. ئـەو جـۆرە لادانانـە بـریتین لـە تەماشـاکردنی لەشـی رەگـەزی جیـاواز و خـۆ رووتکردنەوە و نمایشکردنی جەستە و گوێگرتن لە قسەی ئافرەتـان و خـۆ بەخەڵکـەوە نـان و دەستکێشان بە لەشو لار و ئاشکراکردنی نهێنیی خەڵك و زانینی نهێنی و راستینەی ژیانیان.

کۆی باوەڕەکان لەسەر ئەوەن کە ئەو رووداوە ناخۆشانەی لە تەمەنێکی زۆر زووی منداڵیدا بەسەر تاکدا هاتوون و هەروەها بەدحاڵیبوون لە پێوەرەکانی کۆمەڵایەتی و قەرەبووکردنـەوەی ئەو چەپاندنە توندەی کە پەیوەندیی بـە زانیـاریخوازیی سێکـسیی بـەردەم منداڵـەوە هەیـە، رۆڵێکی یەکلاکەرەوەیان لە بەدیارخستنی ئەو جۆرە رەفتارە ناچارییە زۆرەملێیانەدا هەیە کـە

لەرووی کۆمەڵایـەتی و زیندوویەتیـدا دەبـێ بـە رەفتـارێکی سێکـسیانەی پێنەگەیـشتووی لەقەڵەم بدەین.

هۆیەکانی نەخۆشییەکە:

دۆخەکانی رەفتارە ناچاری و زۆرەملێیەکان و وەسواسی خۆسـەپێن چـەند لێکدانەوەیـەکی جیاجیایان بۆ کراوە.

یەکەم جار باس لە دۆخەکانی وەسواس دەکەین:

کۆی وەسواس لە ئەنجامی یەك هۆکار پەیـدا نابێـت و بـەزۆریش خزمـەتی مەبەسـتێکی دیاریکراو ناکات، بۆنموونە:

یەکەم: ئەم نەخۆشییە هەنـدێ جـار وەك هۆکـارێکی گوزارشـترکردن لـە دۆخـەکانی ئـەو نیگەرانییە پەیدا دەبێت کە بەهۆی کێشمەکێشەکانی دەروونیی تاکـەوە دروسـتبوون. ئـەوەی لەو دۆخانەیشدا روودەدات ئەوەیـە کـە نەخۆشـەکە لـەجیات ئـەوەی بـیر لـە نیگەرانییەکـە بکاتەوە، بە هەندێ واژە گوزارشت لە نیگەرانییەکە دەکات. لەم دۆخـی گوزارشتکردنەیـشدا ئاستی ئەو گرژییە دادەبەزێت کە سەرچاوەی لە بوونی بیرۆکەیەکی دیاریکراوی نێـو مێـشکی مرۆڤدا گرتووە. دەتوانین بەم نموونەیە مەسـەلەکە جـوانتر روونبکەینـەوە: کـچێك هاتـە نێـو نۆڕینگەیەکی دەروونییەوە چوونکە ئەو دەستەواژەیەی بەردەوام دووبارە دەکـردەوە ((Fear Looking out of her eyes)) ماناکەیشی ئـەوەبوو کـە تـرس لـە چـاوەکانیدا هەڵدەقوڵێ، کچەکە بەبێ ویستی خۆی ئەم دەستەواژەیەی دووبارە دەکردەوە، هەوڵێکی زۆری دابوو کـە خـۆی لێ دەربـاز بکـات بـەڵام بێـسوود بـوو. لـەو کاتـەی بەتـەنیا بووایـە ئـەو دەسـتەواژەیەی دووبـارە دەکـردەوە، یـان کـاتێ کتێبێکـی بخوێندبایـەوە دەیکـردە وێـردی سەرزوبانی، ئەمەیش وایکردبـوو کـە توانـای چڕکردنەوەی ئاگـایی لەدەسـتبدات. وردەوردە دۆخی کچەکە بەرەو خـراپتر دەچـێت، ئەمـەیش دەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە پەیوەندییـەکانی

کۆمەڵایەتیی تێکبچێت و هاوڕێیانی لەدەست بدات. لەکاتی شرۆڤەکردنی ئەو دۆخەدا دەرکەوت:

١) کاتێ ئەو کچە تەمەنی دوانزە ساڵان بووە، فیلمێکی سینەمایی بینیوە، رووداوی نێو فیلمەکە باس لە فڕۆکەوانێکی شێت دەکات کە کەسێکی رفاندووە و سواری فڕۆکەی کردووە. فڕۆکەوانە شێتەکە دووچاوی زۆر دڕندانەی هەبووە کە بریسکانەوەیەکی ترسێنەری لێ دەرچووە.

٢) هەروەها کچەکە باسی لە رووداوێکی دیکەیش کردووە کە کاتێ تەمەنی حەوت ساڵبووە چووەتە سەردانی پورە نابیناکەی. کچەکە نابینایی پۆرەکەی بە هەل زانیوە و ماڵەکەی پشکنیوە، کاتێ گەمە بە شتەکانی نێو دۆلابێك دەکات، کتوپڕ دووچاوی دەستکردی زۆر ناشرین و ترسێنەر دەبینێ کە هی پوورەکەی بووە.

٣) رووداوێکی دیکەشی بەسەر هاتووە کە گرفتاری نیگەرانیی کردووە، ئەویش ئەوەبوو کە باوکی بەهۆی هەندێ هەلومەرجەوە کارەکەی لەدەست دەدات. بۆیە باوکی بەردەوام بیر لە بەجێهێشتنی ماڵ و سەفەرکردن دەکاتەوە بۆ ئەوەی لە شوێنێکی دیکە کارێك بدۆزێتەوە.

گشت ئەو هۆیانە بەسبوون بۆئەوەی کچەکە دووچاری نیگەرانیی بکەن، نیگەرانییەکەشی ترس و تۆقینێکی زۆری لەگەڵدا بوو. ئەم بیرۆکانە کۆنترۆڵیان کردبوو کاریگەریشیان لە رەفتارەکانی کردبوو. بۆیە کچەکە پەنا دەباتە بەر رەفتارێکی نەخۆشیاویی بۆ ئەوەی توندی بیرو خەیاڵەکانی کەمبکاتەوە. کچە نەخۆشەکە بەشێوەیەکی نەستیی هەوڵی دەدا خۆی لە بیرو خەیاڵە ئازاربەخشەکان دەربازبکات، ئەویش بە وێناکردنێکی واچەپیانەی ئەو هەستانە.

دووەم: هەندێ جار ئەم نەخۆشییە بەهۆی هەندێ دۆخی وەك بوونی حەزێکی تا ئاستێك نەستیی (واتا شێوەیەکی هەستی وەرناگرێ) پەیدا دەبێت، حەزەکەیش بەرەو شتێك دەچێت کە (من) ناهێڵێ ببێتە کردار و روو لە شتەکە بکات، هەروەها لەلایەکی دیکەوە ترسێکی نەستیی هەیە کە پاشەکشە بەو حەزە دەکات.

ئــەوەی لــەم دۆخانەیــشدا روودەدات بریتییــە لــە گواســتنەوەی ترســەکە لــە سەرچــاوە راستەقینەکەیەوە بۆ بابەتێکی دیکەی هاوشێوە، ئەمە بەم دوو نموونەیە زیاتر روونددەبێتەوە:

نموونەی یەکەم:

کچێك دووچاری ترس و تۆقینێکی وەسواسی ببوویەوە لە دەنکۆڵــەکانی دووەم کلــورور و جیوە ، تەنانەت بۆماوەی دوو ساڵ لە ترسی ئەوەی ئەو دەنکۆڵانــەی بــدرێتێ لــە ژوورەکــەی نەهاتە دەرەوە. بەڵام دواتر ئەوە روونبوویەوە کە ئەو دەنکۆڵانە لــە ئەقڵیــدا پەیوەنــدییان بــە سکپڕییەکی ناشەرعییەوە هەبووە کە زۆری حەز پێدەکرد و لەهەمان کاتیشدا لێی دەترسا.

نموونەی دووەم:

بەرگدروویەکی جوولەکەی رووسی هەبوو تەمەنی ٣٥ ساڵبوو، هاوسەرداربوو سێ کوڕیشی هەبوو. سکالای لەدەست وەسواسێك دەکرد کە مــاوەی شــەش مــانگ دووچــاری ببــوو زۆری هەراسانکردبوو، ئەو وەسواسەش حەزی کوشتنی ژنەکە و منداڵــەکان و خۆکوشــتنی خۆیــشی لەگەڵ خۆیدا دەهێنا، جا ئەگەر رووبارێکی بدیبوایە، شتێك لە نــاوەوە پــاڵی پێوەدەنــا خــۆی تێبهاوێ و کۆتایی بەژیانی خۆی بهێنــێ. ئەگــەر پەنجەرەیەکیــشی بدیبوایــە، حــەزێك پــاڵی پێوەدەنا لە پەنجەرەکەوە خۆی هەڵداتە خوارەوە، بۆیە ناچاربوو واز لە کارەکەی خۆی بهێنــێ، چوونکە دووچاری نیگــەرانی و شــڵەژانێکی زۆر ببوویــەوە و خــەوی لێنەدەکــەوت. هــەروەها دەشیانگوت شەش مانگ بەر لەپەیدابوونی ئەو نیشانەو ماکانە، کارەکەی زۆر بێبەرهەم بووو داهاتێکی ئەوتۆی لێ وەدەستنەدەکەوت، ئەمەیش دڵتەنگی دەکات و ورەی دەڕوخێنــێ. لــە ئێوارەیەکدا لە رۆژنامەیەك خوێندبوویەوە کە وەزارەتی نــاوەخۆ داوای دەرکردنــی بیانییــەکان دەکات. ئەمە زۆر دڵی تەنگــدەکات و هیــوای ئــەوە دەخــوازێ بــچێتە وەزارەتــی نــاوەخۆ و داروبەردی بەسەر یەکەوە نــەهێڵێ. لــەو کاتیــەوە هەســتدەکات کــە گەرمییــەك دێتــە نێــو ئەندامەکانی جەستەیەوە و لەوە دەترسا بچێتە دەرەوە و حەزی وێرانکردنی وەزارەتــی نــاوخۆ جێبەجێ بکات.

حەزی یەکەمی تۆڵەکردنەوە ئاراستەی وەزارەتی ناوەخۆ کرابوو کە دەیویست دووریبخاتەوە، بەڵام ئەو ناتوانێ گوزارشت لەو حەزەی بکات. بۆیە تاکە شتێك کە پێیکرابوو بیکات ئەوەبوو کە ئەو حەزەی لە شوێنە راستەقینەکەی خۆیەوە گواستبۆوە سەر بابەتێکی دیکە، ئەویش (حەزی خۆکوشتن و کوشتنی ژن ومنداڵەکانی بوو).

سێیەم لێکدانەوەی فرۆید:

لە دوا نووسینەکانی فرۆید دا نووسراوە کە دۆخەکانی وەسواس و رەفتارە ناچاری و زۆرەملێیەکان دووچاری ئەو کەسە دەبن کە بەهۆی هەڵخەڵەتاندنەوە تاقیکردنەوەی سێکسیانەی هەبووە و لە تاقیکردنەوەکەشدا رۆڵێکی نەرێیی هەبووە. بە واتایەکی دیکە تاقیکردنەوەیەکی سێکسییە و لەهەمبەر سەردەمی منداڵیی نەخۆشەکدا دوژمنایەتییەکی سێکسیانەی تیادایە (چوونکە تاقیکردنەوەیەکی سێکسیانەی هەبووە و لەژێر کاریگەریی هەڵخەڵەتاندنەوە رۆڵێکی نەرێیی لە تاقیکردنەوەکەدا گێڕاوە).

دوای ئەمە کاتێك کەسەکە دەگاتە پێگەیشتنی سێکسیی، ئەوا یادەوەریی ئەو شارەزاییو تاقیکردنەوە سێکسیە زۆر زووە دەچەپێنێ.

بۆیە خود بەچەندان جۆری رەفتاری زۆرەملێیانە و ناچارانە و بیری ئابلۆقەدەر و ترس و تۆقینەکانەوە خۆی لەو بیرۆکە چەپێنراوە دەپارێزێ، کە بریتین لە مانەی خوارەوە:

١) ترسان لە گلاوبوون و چەپەڵبوون.

٢) ترسان لە خەڵك (ترسان لەخەڵك نەوەك کارە ناشرینەکانی ئاشکرا بکەن).

٣) ترسان لە برین و خوێن(ترسان لەو برینەی کە بەهۆی کردە سێکسیە ناشرینەکەی قۆناغی منداڵییەوە بەسەری هاتووە).

لە راستیدا هەوڵی فرۆید بۆ لێکدانەوەی رەفتارە ناچارییە خۆسەپێن و ئابلۆقەدەرەکانەوە لەسەر بنەمایەکی سێکسیی چەپێنراوەوە، لێکدانەوەیەکی نەگونجاوە.

واباشترە ئەو نەخۆشییانە لێکدانەوەیەکی دینامیکیانەیان بۆ بکرێ، بۆیە دەڵێین:

بێهیوابوونی بەردەوام لە کۆمەڵگە و هەڕەشەکردن بە بێبەشبوون و سەرکوتکردنی پاڵنەرەکانی دەروون، بوونەوەری زیندوو دەخاتە دۆخی گرژییەوە، لەهەمان کاتیشدا دەبێتە هۆی پەیداکردنی نیگەرانی. تاکەکەس دەیەوێ خۆی لە نیگەرانیی دەرباز بکات یانیش بە هۆی دۆخی رەفتارە ناچارییە ئابلۆقەدەر و خۆسەپێنەکان و ترسەکانەوە توندیی ئاستی نیگەرانییەکەی کەمبکاتەوە. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە رەفتاری(سیکاسینی) بە گشت رەهەندە جۆراوجۆرەکانییەوە، مەیل و هۆکارێکی بەرگرییە دژ بە دۆخەکانی نیگەرانی و خۆ دزینەوە لە ڕاڕاییەکان.

لە زۆربەی دۆخەکاندا ئەو هزر و کردارە ناچارییە ئابلۆقەدەرە زۆرەملێیانە تەنانەت دوای گوزەرکردنی کاتێکی زۆر و نەمانی ئەو وروژێنەرانەیش بەردەوام دەبن کە مرۆڤ دووچاری نیگەرانیی دەکەن. واتا ئەو شێوازە دەبنە چەند خولیا و ئاراستەیەك بۆ خۆ دزینەوە و داخستنی وروژێنەرەکانی نیگەرانی و دەچنە نێوان نەخۆش و ئەو هەڵوێستە جۆراوجۆرانەی کە پێیاندا تێدەپەڕێت.

نەخۆشیی سایکۆپاسی Psychopathic:

دەیڤید کلارك لە وەسفکردنی سایکۆپاسیدا دەڵێت: (ئەو کەسانەی دووچاری نەخۆشیی سایکۆپاسیی بوونەتەوە، کەسانێکن کە دۆخەکانی کەموکورتی و تێکچوونی رەفتار و هەستوسۆزیان لە رەفتارەکانیان و شێوازی گونجانی خۆیان لەگەڵ دەوروبەریاندا بەجوانی بەدەردەکەوێت، ئەمەیش مانای ئەوەیە کە دەتوانین ئەو کەسانەیش بخەینە نێو لیستی کەسانی سایکۆپاسییەوە کە بەباشی رەفتار ناکەن و بوونەتە بار بەسەر کەسانی دیکەوە، هەروەها ئەو کەسانەیش کە بریتین لە تاوانکارەکانی کۆمەڵگە و بەردەوام هەڵەکانیان دووبارە دەکەنەوە و چەندان جار سزا دەدرێن بەبێ ئەوەی پەند و وانەیەك لەو سزایانە وەربگرن و کاریگەریی بەسەر گۆڕانی رەفتاریانەوە هەبێت.

دوو راستیی گرنگ هەن کە هەر دەبێ سەبارەت بە لادانی سایکۆپاسیانەوە دانیان پیادا بنێین:

١) ئەو دۆخانە بەدرێژایی ژیان بەردەوام دەبن و بەزۆریش لە قۆناغی نەوجەوانییەوە سەرهەڵدەدەن.

٢) لادانی سایکۆپاسیانە بەهۆی چەند هۆکارێکی ئەندامیی جەستەیی یانیش ویژدانییەوە روودەدەن کە تا ئێستەش بەوردی رووننەکراونەتەوە و درکیان پێنەکراوە.

جۆرەکانی کەسێتیی سایکۆپاسیی:

زۆر ئەستەمە بتوانین وەسفێکی وردی دیاریکراوی سەرتاپاگیری کەسێتییەکانی سایکۆپاسی بکەین، چوونکە گشت ئەو کەسانە دەچنە نێو لیستی ئەو نەخۆشیەوە کە جۆرێك سەیروسەمەرەیی و ناوازەیی لە رەفتاریاندا وەدیدەکرێ و رێگەیان پێنادات بەجوانی بژێن و لە کۆمەڵگەدا سەرکەوتن وەدەستبهێنن، بەڵام لە رووی جەستە و ئەقڵیانەوە ساغوسەلامەتن. لێرەدا بە پێویستی دەزانم ئەوە وەبیربهێنمەوە کە ئێمە لە هەڵسەنگاندنی ئاستی سەرکەوتن و شکستەکاندا جیاوازییەکی زۆرمان لەنێواندا هەیە، چوونکە رەنگە مرۆڤێك لە ژینگەیەکدا بە ناباو و سەیروسەمەرە بێتە بەرچاو، بەڵام لە ژینگەیەکی دیکەدا بخرێتە لیستی ناساییبوونەوەو لەچاوی کەسانی دیکەوە کە بەشێوەیەکی دیکە لێی دەنوارن، زۆر سەرکەوتووبێت. هەندێ سایکۆپاسیی هەن تەنها لەوەیان کەمە کە ناتوانن حوکمی دروست بدەن، چوونکە رەنگە بکەونە نێو گرفتێکەوە کەسوکاریان دەربازیان بکەن، بەڵام دواتر دەکەونەوە نێو هەمان گرفتی جارانەوە. یانیش رەنگە رەفتارێکی دیکە بکەن کە لە کرداری پێشوو زۆر پڕوپووچترە. بەڵام دەبێ ئەوە بزانین کە سایکۆپاسییەکان ئەو کەسانە ناگرێتەوە کە زیرەکییان کەمە، چوونکە زۆربەی سایکۆپاسییەکان لە رووی زیرەکییەوە ئاساین، یانیش رادەی زیرەکییان لە سەرووی مامناوەندییەوەیە، تەنها زیرەکیی کۆمەڵایەتییان نییە.

هەمووومان هەندێ جار لەگەڵ دۆخ و بەهاکانی کۆمەڵگە دووچاری دژایەتی و پێکدادان دەبینەوە، بەڵام ئەم دژایەتی و پێکدادانە کاریگەریی بەسەر ژیانی ئێمە و کۆمەڵگەوە نابێت.

بەلاّم کەسانی سایکۆباسیی گشت هەولّ و بیرکردنەوەی خۆیان لەپێناو ئەو شتانەدا تەرخان دەکەن کە هەڕەشە لە ژیان و کۆمەڵگە دەکەن. هەندێ سایکۆباسیی هەن وەها خۆیان دەنوێنن کە حەز بە چاکەکاری و ریفۆرم دەکەن، بەلاّم دواتر بۆمان روونده‌بێتەوە کە پاڵنەریان بۆ ئەو حەزە تەنها چەند پاڵنەرێکی نائاسایی و ناپەسندن، لەوانە: ئەو کەسانەی لەرێگەی کوشتن و تیرۆرکردنی کەسانی سیاسییەوە دەیانەوێ ریفۆرمی سیاسیی ئەنجام بدەن. چەندان هەولّ هەبوون بۆئەوەی لادانی سایکۆپاسی دابەش بکرێتە سەر چەند بەشێکی جۆربەجۆرەوە، لەوانە دابەشکارییەکەی (دەیڤید کلارك) کە لادانی سایکۆباسیی دابەش دەکاتە سەر دووبەشی سەرەکییەوە:

(أ) جۆری دوژمنکاریی: ئەویش بریتییە لەو کۆمەڵەیەی کە لە توندوتیژی و شەڕوکێشە دروستکردندا زێدەڕۆییەکی بێئەندازە دەکەن. هەروەها کەسانی بەدمەست و شەلاتی و چەقۆکێش و ئەو کەسانەی حەزی سادییانەیان هەیە و زۆربەی ئەو کەسانەی کە خوویان بە تاوانکارییەوە گرتووە و دۆسییەکانیان پڕە لە تاوانکاری و لە تاوانکاریدا دەستێکی بالاّیان هەیە، وەك ئەو کەسانەی بە پارە خەڵك دەکوژن، لە جۆری سایکۆباسیی دوژمنکارانەن

(ب) جۆری نەگونجاوی یاخی: بریتییە لەو کەسانەی کە چەندەها تاوانی بچووك ئەنجام دەدەن. هەروەها ئەو ناپاکە نەگونجاوە یاخیانەش کە تاوان لە کۆمەڵگەدا ئەنجام دەدەن و کەموکورتییەکانیان دەبێتە گرفتێکی گەورە بۆ کۆمەڵگە و خانەوادەکانیان، هەروەها ئەو کەسە دەستوپێسپیانەی هیچ کارێك ناکەن و بەزۆر پارە لە دایباب و خزموکەسانیان دەسێنن.

(مۆرگان) لەگەڵ (بۆلز) و (لاندز) هاوڕایە و لادانی سایکۆباسیی دابەش دەکاتە سەر ئەم بەشانەی خوارەوە:

(أ) جۆری نەگونجاو ویاخی و دەرچووەکان: ئەو کەسانەن کە لە رووی ئاکار و هەڵسوکەوتەوە کەموکورتییەکی بەرچاویان هەیە و لەنێو خودی خۆیاندا بەردەوام هەست بە نا دڵنیایی و ناسەقامگیریی دەکەن، ئەمەیش لە رەفتارێکی زۆر سەیر و نامۆدا بەدیاردەکەوێت کە پێی دەناسرێنەوە و بەڵگەیەکە بۆ هەستوسۆزەکانی ناوەکییانەوە، رەفتارەکانیان سنووری

دیاریکراوی شارەزاییە هەڵچوونی و ئاکارییەکان دەبەزێنێ، ئەمەیش وادەکات کە ئەم جۆرە خەوەیان بەسەردا ببڕێن.

(ب) گەڕۆکەکان: ئەو کەسانە حەزێکیان هەیە کە هەرگیز ناتوانن بەسەریدا زاڵبن، ئەویش حەزی گەڕۆکیی بەردەوامە بەبێ هیچ هۆیەکی روون و بەجێ و بەردەوام لە گەڕۆکیی خۆیان ناکەون. ئەم گەڕۆکی جێگۆڕکێیەیان هەلاتن نییە لە یاسا، چوونکە ئەم جۆرە نەخۆشی و پاڵنەری تاوانکارییان نییە، بەلأم ئەو گەڕۆکییە بەردەوامەیان وایان لێدەکات لەگەڵ یاسادا رووبەڕوو ببنەوە. جۆرێکی دیکەی سایکۆباسیی هەن کە ناتوانن لەسەر هیچ کارێك بەردەوامو سەقامگیربن.

(ج) دەمارگیرەکان: رەنگە ئەو کەسانە دووچاری بارانۆیا بووبن، ئەو کەسانە دەگرێتەوە کە چەکداری توندوتیژن. هەروەها کەسانی دەمارگیری ئاینیی زۆر توندوتیژ و توندرەو و تیرۆرستو کەسانی گوماناوی دەگرێتەوە. ئەو کەسانە بەوە دەناسرێنەوە کە زۆر باوەڕیان بەخۆیان هەیە و لەهەموو شتێکدا پشت بە خۆیان دەبەستن و زۆر عەودالی گەورەیی و مەزنایەتین و زوو توورە دەبن و زۆر رووگرژن و گاڵتەوگەپ ناکەن.

(د) **ماندووکەر و نیگەرانی دروستکەرەکان:** ئەو کەسانەن کە ناتوانن شتێك نیشان بدەن گوزارشت لەوە بکات لەخەڵکان دەگەن، یان خەڵکیش تێیان بگات. بەهیچ شێوەیەك درك بە هەستوسۆزی خەڵك ناکەن و بەزەییان پیایاندا نایەتەوە. ئەو هەڵوێستەشیان کە بە گرنگیدانێکی زێدەڕۆیانە دەناسرێتەوە، وایان لێدەکات بکەونە هەڵوێستێکی ناکۆمەلأیەتی. بێگومان لەو ناکۆمەلأیەتیبوونەشدا هەستوسۆزی بەد و رەفتاری ماندووکارانەیان زۆر بەرچاو دەبێت. زۆربەی ئەو کەسانە دووچاری بارانۆیا بوونەتەوە، بۆیە زۆرکەس حەز دەکەن بیانخەنە نێو ئەو گروپەوە.

(هـ) تاوانکارە بێ هەست وسۆزەکان: ئەو جۆرە کاری دوژمنکارانە و توندوتیژییەکی زیاد لەئەندازە دژ بە خەڵك و گروپی دیاریکراو ئەنجام دەدەن، بەبێ ئەوەی بتوانن بەسەر هەڵەشەیی و خولیای خۆیاندا زاڵبن، درکیش بە رەفتارە خراپەکانیان دەکەن، بەبێ ئەوەی ئەمە

وایان لێبکات واز لە رەفتارە خراپەکانیان بهێنن و هەڵوێستیشیان زۆر ناکۆمەڵایەتییە. رەنگە بتوانن بەشێوەیەکی کاتیی بەسەر خۆیاندا زاڵبن و رەفتاری بەد نەکەن، بەلاّم تەنها بۆ چاوەڕوانکردنی دەرفەت و نەمانی کۆسپوتەگەرەکانی بەردەمیانە بۆ ئەوەی سەر لەنوێ تێهەڵبچنەوە و بە شێوازە ناسراوەکەی خۆیان دەست بە تاوانکاریی بکەنەوە کە بریتییە لە هێرشکردن و بۆسە دانانەوە و کوشتن و سووتاندنی موڵك و ماڵی خەڵك و دزیکردن و چەندان رەفتاری دیکەی چەپەڵانە، لەگشت ئەو رەفتارانەشدا مێش میوانیان نییە و بەهیچ شێوەیەك هەست بە تاوان و گوناهکاریی ناکەن.

(و) سایکۆپاسییە خۆ تەقێنەرەوەکان: ئەوانیش بە تاوانکارە بێ هەستوسۆزەکان دەچن، بەلاّم جیاوازییەکەیان لەوەدایە کە ئەم جۆرەیان تەقینەوەکەی پەیوەندیی بە دۆخەکانی تووڕەییەکی تەقاوەوە هەیە، رەنگە رەفتارە دوژمنکارییەکانی بەرەو خۆی ئاراستە بکاتەوە و خۆی بکوژێت.

(ز) سایکۆپاسییە غەمۆکەکان: ئەو جۆرەیان نازانن بەها و نرخیان چەندە و ناتوانن خۆیان هەڵسەنگێنن وبە رەشبینییەوە لە ئایندەیان دەنوارن، گشت شتێکی ژیانی رۆژانەیان مەترسیو هەڕەشەیان بۆ دروست دەکات، بۆیە بەهۆی غەموخەفەتە زۆرەکەیانەوە بەردەوام بیر لە خۆکوشتن دەکەنەوە.

(ح) ئەوانەی کەموکورتیی ئاکارییان هەیە: ئەم جۆرە دەتوانن کاری قوتابخانەیی و کاری دیکەی ئەقڵیی ئەنجام بدەن، بەلاّم ناتوانن خۆیان لەگەڵ داواکاری و پێوەرەکانی کۆمەڵگە بگونجێنن، هەروەها هیچ هیوایەك لە ئایندەدا نابینن کە گرنگیی پێبدەن. گشت رەفتارەکانیان بۆ وەدیهێنانی پێداویستیە راستەوخۆیە بەردەستەکان و تێرکردنی پاڵنەرە کاتییەکان و وەدیهێنانی ئامانجە کاتییەکانە. ئەوانە نازانن راست و هەڵە چییە، چوونکە رەفتاریان زۆر خۆپەرستانەیە و بەهیچ شێوەیەك رەچاوی هەستوسۆز و بەرژەوەندی و مافی خەڵکانی دیکە ناکەن.

(ت) **جۆری درۆزن:** ئەو کەسانەن درۆی شاخداری ئـەوتۆ دەکـەن کـە لەسـنووری واقیـع و مەقولیەت دەردەچیَ، خودی خۆشیان هیچ سوودێك لەو درۆیانە وەرناگرن تەنها بەتاڵکردنەوەو ڕەواندنەوەی گرژییەکی ناوەکیی نەبیَ. لەنێو چیرۆکی درۆکانیاندا دەبنە کەسێتیی زۆر گرنگو خۆشەویست، بەلاّم ئاستی دەرهێنـان و سـیناریۆییەکانیان بێـسنوورە و درۆی هێنـدە گـەورە دەکەن کە منداڵیش باوەڕیان پێناکات و گویَ نادەنە ئەوەی کە ئاخۆ درۆکانیان ئاشکرا دەبێت یان نا. ئەو جۆرە کەسانە بـەبیَ هـۆ ئـابڕووی خـەڵك و خۆشـیان دەبـەن و عەرزوحاڵنووسـی درۆزنن.

شرۆڤەکردنی هۆ و دروستبوون و گەشەکردنی کەسێتیی سایکۆپاسی:

دەبیَ ئـەو ڕاسـتیەمان لەبەرچـاو بێـت کـە هـۆی دروسـتبوون و گەشـەکردنی کەسـێتیی سـایکۆپاسـی لەهــەموو دۆخەکانــدا یــەك شــت نییــە،چــوونکە وێکــچوونێك لــەو ڕێگــە دینامیکیانەدا هەیە کە کـارلێکی لەگـەڵ تاکـدا کـردووە و لـەو ژینگەیـەی تیـادا دەژییـێت کاردانەوەی لەبەرانبەردا هەبووە، ئەمەیش زیـاتر کردەیـی و ڕێتێـچووە. بـەلاّم تەنانـەت لـە شێوازی کاردانەوە و ڕەهەندی کەسێتیی سایکۆپاسییەکانەوە چەندان جیاوازیی هەن.

هەندیَ زانای بواری پزیشکایەتیی دەروونیی بانگەشـەی ئـەوەیانکردووە کـە ئـەو لادانـە بەهۆی بۆماوە یان بەلای کەمەوە بەهۆی هۆکارەکانی ئامادەیی پەیدادەبن جا بۆمـاوەیی بـن یـانیش وەرگـیراو. ڕەنگـە ڕاوبۆچـوونی (بـیرۆ) لـە هەمبـەر هـۆی بەدیارکـەوتنی لادانـی سایکۆپاسیدا، پوختکراوەی بیرۆکەی زۆربەی زانایانی پزیشکایەتیی دەروونیی بێـت. نـاوبراو پێیوایە کە (تا ئێستەیش زۆربەی زانایانی دەروونناس وەها لە کەسی سایکۆپاسـی دەنـواڕن کە لەگەڵ لە دایکبوونییەوە بەشێوەیەك لە شێوەکان کەموکورتییەکی هەیـە، یـانیش بەهــەر شـێوەیەك بێـت ئەگـەری ئـەوەی هەیـە بـەهۆی چـەند هۆکـارێکی بۆماوەییـەوە دووچـاری گەشەکردنی ناتەواو بێت. بۆیە زانایان لەوانە(هندرسۆن) و(جلزبـای) و (هنـری) و چـەندانی دیکە تـا ئێـستەیش سایکۆپاسـیی دەخەنـە نێـو کۆمەڵـەی ئـەو نەخۆشـیانەی کـە بـەهۆی کەموکورتیی ئامادەیی کیۆیانەوە دروست دەبێت).

هەروەها بیرۆ لە شوێنیکی دیکەدا دەڵێ: لـەو کاتەشـدا هۆکـارە بۆماوەییـەکان بـەهۆی سەرهەڵدانی نەخۆشیی سایکۆباسی دادەنرێن کە هیچ هۆکارێکی ژینگەیی لە پـشکنینەکاندا بەدیارنەکەون یان هەر نەبن. لەو هۆیانە کە وادەکەن ئەو راوبۆچوونە پەسند بکرێ، ئەمانەن:

ا) سەرهەڵدانی شڵەژان و تێکچوونە سایکۆباسییەکە زۆربەی جار لە منداڵییەوەیە.

ب) کاتێکیش ئەم لادانە بەتـەواوی پێکـدێت، ئـەوا بـەزۆری بەدرێـژایی ژیـان بـەردەوام دەبێتو ناتوانرێ چارەسەر بکرێ.

ج) هەندێ جار لە خانەوادەی کەسە گرفتارەکەدا دەبینین زیاتر لە کەسـێك گرفتـاری ئـەم نەخۆشییە بوونەتەوە.

د) کەسێتیی سایکۆباسیی بەرپەرچی گشت هۆکارەکانی چارەسەرکردن دەداتەوە.

ه) ئەو منداڵانەی بەهۆی سایکۆباسیەتەوە ماك و نیشانەکانی لادان و نـەگونجانیان تیـادا دەبینرێ، شەپۆڵە کارەباییەکانی مێشکیان لە جۆرێکی دیـاریکراوە، هـەر وەك چـۆن بـەهۆی ئامێری پێوانی شەپۆڵەکانی مێشك دەپێورێ.

دوا راستیش کە لە هەر هەموویان بەهێزترە ئەوەیە نەخۆشیی سایکۆباسی بەلای کەمـەوە بگەڕێنینەوە سەر هۆکارەکانی ئامادەیی تاك، یانیش پێیوایە کەسـێتی سایکۆباسـیی چـەند بنەمایەکی بۆماوەیی هەیە. وەك دەزانین قۆناغی منداڵیی ئەو قۆناغە گرنگەیە کە گرنگترین پێکهاتەکانی خووە سەرەکییەکانی لێپێکدێت جا هەر جۆرێك بن. گرنگترین شتیش کەوا کـار لە منداڵ دەکات کاریگەرییەکانی کۆمەڵایـەتین، جـا ئەگـەر هەلومەرجـەکان یارمەتیـدەری ئەوەبوون کە کاردانەوەکانی منداڵان نا کۆمەڵایەتی بن و بەپێی نموونە و پێـوەر و دۆخـەکانی رەچاوکراو رەفتار نەکات، ئەوا دەبێ پێشبینیی ئەوە بکەین کە ئەو رەفتارانـە لـە منـداڵی و دوای منداڵیش بەردەوام بن.

ئەوەش دەزانین کە خووەکانی منـداڵیی زیـاتر بـەردەوام دەبـن و دەمێننـەوە، بەتایبـەت ئەوانەی پەیوەندییان بە خـووە باوەکـانی ژینگـەی دەوروبەرمانـەوە هەیـە، رەنگـە شـتێکی لۆژیکی بێت ئەگەر بڵـێین کـە ئـەو خووانـە رەگورِیـشەکەیان دەچـێتەوە سـەر رۆژگارەکـانی

منداڵی و تا گەورەش دەبێت هەر بەردەوام دەبێت، ئەمەیش لەو لۆژیکە کەمتر نییە کە پێیوایە دروستبوونی کەسێتیی سایکۆباسیی هۆیەکەی دەگەڕێتەوە سەر لایەنی بۆماوەیی، یان ئێمە چەند خوو و هۆکارێکی ئامادەییمان وەك میراتێك وەرگرتووە کە بوونەتە هۆی نەوەی پەیدابوونی کەسێتیی سایکۆباسی شتێکی بێچەندوچۆن و حاشاهەڵنەگر بێت. هەروەها شرۆڤەکردنی دۆخە بۆماوەییەکانی لادانی سایکۆباسی، شرۆڤەیەکی بێهێزە و هێشتا نەگەیشتووەتە ئەو دەرەنجامانەی کە بتوانرێ لە جەختکردنەوە لەسەر کاریگەریی بۆماوە بۆ پەیدابوونی کەسێتیی سایکۆباسی پشتی پێببەسترێ.

ئێمە ناتوانین تەنها بەهۆی ئەوەی نەگەیشتووینەتە چارەسەری یەکلاکەرەوەی ئەو کێشەیەوە، لادانی سایکۆباسیانە بدەینە پاڵ بۆماوەوە، چوونکە رەنگە ئەمە بەهۆی بێ زانیاری و نەزانیی ئێمە بێت لەهەمبەر شێواز و رێگەکانی چارەسەرکردن، چوونکە زۆر بەزەحمەت دەتوانین زۆربەی پێکهاتەکانی رەفتاری وەرگیراو بە گشت ئەو چارەسەرە باوانە بگۆڕین، دووریش نییە لادانی سایکۆباسیی یەکێك بێت لە پێکهاتە وەرگیراوەکانی رەفتاریی، لەگەڵ ئەمەیشدا ئێمە تا ئێستەیش لە دۆخێکداین ناتوانین حوکم لەسەر ئەوە بدەین کە ئاخۆ لادانی سایکۆباسیی بۆماوەییە یانیش وەرگیراوە و تاك فێری دەبێت، چوونکە مرۆڤ لە منداڵییەوە دەتوانێ فێری ئەوەبێت کە رەفتارێکی دژ بە کۆمەڵگە پێکبهێنێت و هێندە خۆپەرست بێت کە بەهیچ شێوەیەك گرنگیی بە هەستوسۆزی خەڵکان نەدات، هەروەها فێری ئەوەیش دەبێت کە چۆن رەفتاری کۆمەلایەتییانە ئەنجام بدات و بەشێوەیەکی ئاسایی گرنگیی بە هەستوسۆزی خەڵکانی دیکە بدات.

ئێستە نموونەیەك دەهێنینەوە کە لایەنەکانی لادانی سایکۆباسیی تیادا روونده‌کەینەوە:

(جیم) قوتابیی دواناوەندی بوو، بەهۆی شکاندن و لەناوبردنی کەلوپەل و موڵکی خەڵکییەوە دووچاری سزادانێکی چەندان جارەی یاسایی ببوویەوە. وێرانکارییەکانیشی بەبێ هۆ ئەنجام دەدا و نەیتوانی هیچ پاساوێکیان بۆ بهێنێتەوە. کاتێکیش بۆ لێپرسینەوە بانگ دەکرا، شێت و هار دەبوو. هەروەها کاتێ بەنێو قەرەباڵغیدا راپێچیان دەکرد، حەزی دەکرد

زۆر بەتوندوتیژی دڕ بەخەڵکی بدات و لەکاتی لێپرسینەوەدا دەستدرێژیی بکاتە سەر کەسانی دەسەڵاتداری یاسایی. حەزی دوژمنکارییەکەی هێندە زۆربوو کە دەگەیشتە ئاستی زیانگەیاندنی مەترسیدار بەخۆی و خەڵکانی دەوروبەری نێو قوتابخانە و ترس و تۆقینێکی زۆری خستبووە دڵی دەسەڵاتدارانی قوتابخانە و هاوسێیەکانیشی.

لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەدا دەرکەوت کە گەشەکردنی جەستەیی ئاساییە هەرچەندە بەپێی تەمەنی بالای کورتبوو، ئەم راستییەش زۆری هەراسانکردبوو و بەگشت شێوەیەك هەوڵی قەرەبووکردنەوەی دەدا، گەشەکردنی تەندروستیانە و ماسوولکەیی زۆر نایاب بوو ببووە جێگەی سەرسامیی منداڵانی هاوتەمەنی خۆی و تەمەن گەورەتریش. بۆیە بەردەوام چاوەڕوانی ئەوەبوو بەهۆی بەهێزیی ماسوولکەیەوە پێیبگوترێ پاڵەوان، ئەگەر منداڵانی لەخۆی بچووکتر بە شانوباڵیان هەڵنەدابوایە زۆر تووڕە دەبوو، هەر بەهۆی ئەمەیش بوو کە هاوتەمەن و کەسانی لەخۆی بچووکتری کردبووە شوێنکەوتەی خۆی، چوونکە ئەوەی بەسەردا سەپاندبوون کە سەرسامیی خۆیان لەهەمبەر مەترسیخوازییە ئاسایی و نائاساییە بێوێنەکانی دەرببڕن لەوەی دەتوانێ گشت ئەو کەسانە ببەزێنێ کە باوەڕیان بە سەرکردایەتییەکەی نییە و ناچنە ژێر بارییەوە. زۆر لە شوێنکەوتووەکانی دەیانگوت خۆشیان ناوێت، چوونکە بەهیچ شێوەیەك رێزیان لێناگرێت و رەچاوی هەستوسۆزیان ناکات.

لە رووی کۆمەڵایەتیشەوە وەك سەرکردەیەك دەهاتە بەرچاو، ئەمەش تەنها بەهۆی هەراسانکردنی خەڵك و ترس و تۆقینی زۆریان بوو لە سەرکوتکردنەکانی نەك بەهۆی رێزگرتنو سەرسامبوون بێت بە کەسێتییەکەی، زۆر بەتەنیاش دەژیا و گۆشەنشینی کردبووە پیشە، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە پێویستی بە کەسێك هەبوایە سەرسامیی خۆی پێ نیشان بدابوایە و لەهەمبەر رەفتارە رووکەشە خۆ نمایشکارەکانییەوە هانی بدابوایە.

بەڵام لە رووی ویژدانییەوە، بەهیچ شێوەیەك ئەوەی لێ بەدیارنەدەکەوت خۆشەویستیی بۆ خانەوادەکەی هەبێت کە بەپێی توانای ئابوورییانەوە ئەوپەڕی گرنگییان پێی دەدا. بەردەوام وەك مەنجەڵی سەر ئاگر هەڵدەچوو، هەڵچوون و تووڕەییەکەشی هێندە بەهێزبوو کە زۆرجار

هەڕەشەی کوشتنی بەدواوە دەبوو، ئەم هەڕەشانەش کاریگەرییەکی زۆریان بەسەر خانەوادە و هاوڕێیەکانیدا هەبوو چوونکە بەهۆیەوە دەیخستنە بەردەستی خۆی و تەواو کۆنترۆڵی دەکردن. وەنەبێ ئەو تووڕەیی و ڕەفتارە نەگونجاوانەی کتوپڕ سەریانهەڵدابێ، بەڵکو لە منداڵییەوە هەر هەمان ڕەفتاری هەبوو، بەکورتی هیچ بۆنەیەکی ئەوتۆی نەهاتووەتە پێش وەهای لێبکات لەبەرانبەر حەزی هیچ کەسێك چۆك دابدات.

دۆخی ئابووریی دایبابی باش بوو، بەڵام لەماڵەکەیاندا هیچ شوێنێکی تایبەت بۆ گەمەکردنی منداڵان نەبوو، لەبەرئەوە منداڵانی هاوسێ کۆدەبوونەوە و لە گەڕەکەکانی دیکەو باخچە دوورەکاندا بەدوای شوێنی گەمەکردندا دەگەڕان.

دایکی ئەو کوڕە بەسەر باوکیدا زاڵبوو، باوکیشی پیاوێکی زۆر ئیشکەربوو بواری ئەوەی نەبوو کاتێك بۆ خانەوادەکەی تەرخانبکات، کاتێ شەوان دەگەڕایەوە، دەبوایە لەسەر ئەو کردارانە سزای کوڕەکەی بدات کە لە ڕۆژدا ئەنجامی داون، بۆیە منداڵەکە لەکاتێکدا سزای وەردەگرت کە هەر لەبیریشی نەمابوو چیکردووە و لەسەرچی سزا دەدرێت. بۆیە بە نارەزاییەکی توندەوە بەرپەرچی سزادانەکەی دەدایەوە. هەروەها ڕقوکینەیەکی زۆریشی لەدڵدا دروستدەکرد، دوای سزادانەکە باوکەکە هەستیدەکرد کە ناچارە لەگەڵ کوڕەکەی ئاشتبێتەوە، کوڕەکەیش لە شەودا ڕۆڵێکی ئەوتۆی دەگێڕا کە زۆر جیاواز بوو لە ڕۆڵ و ڕەفتارە بەدەکانی شەو، کاتێ باوکی ئەو ڕەفتارەی دەبینی، گشت داواکارییەکانی بۆ جێبەجێدەکرد. جگە لەمەیش دایکی کە نەیدەتوانی لەمە بێدەنگ بێت، بەردەوام ئەوەی بە گوێی منداڵەکەدا دەچرپاند کە منداڵێکی ئاوا بەڕەڵلا شایانی ئەو هەموو پاداشت وەرگرتن و گرنگیپێدانە نییەو لێی خەسارە.

کوڕەکە لە خانەوادەکەی خۆیدا هەستی بە ڕێزگرتنی خودی و خۆشەویستیی نەدەکرد، حەزی بەوەش نەدەکرد ڕێز بۆ خەڵك دابنێت و ئەوانیش ڕێزی بگرن، بەڵام ئەمە نەبووە هۆی ئەوەی لەبەردەم وەدیهاتنی ئامانجەکانیدا ببێتە ڕێگر. کاتێکیش کوڕەکە گەورەبوو، لە دەرەوەی خانەوادەدا بەدوای ئەوەدا دەگەڕا ڕێزی لێبگرن و خۆشیانبوێت، هەر لەبەر ئەم

هۆیەش بوو کە بەدوای مەترسی و داهێنان و بەرەنگاربوونەوەی دەسەلاتەکاندا بگەڕێت. هەرگیز هەستی بەوە نەکرد کە خەڵك گرنگیی پێبدەن، تەنها گرنگیی بە بەرژەوەندییە تایبەتەکانی خۆی دەدا. ئەمەیش بەجوانی لەو مەترسیخوازیانە بەدیاردەکەوت کە بەشێوەیەکی زۆر ناشرین و دەبەنگانە ئەنجامی دەدا، مەترسیخوازییەکانیشی خۆی لە بەرەنگاربوونەوە و دژایەتیکردنی دەسەلاتەکاندا دەبینیەوە. بەهیچ شێوەیەکیش نەیدەتوانی حەزی تێکدان و وێرانکردنی موڵك و ماڵی خەڵکی جڵەو بکات، بۆیە غرامەی زۆر گەورەی بەسەردا دەسەپێنرا و بۆ ماوەی کەم لە بەندیخانە بەند دەکرا. وێرانکەرییەکانی بریتیبوون لە شکاندنی پەنجەرە و دزینی ئۆتومبێل. هەرکە دەستگیریش دەکرا، دایبابی بەپەلە بەهانایەوە دەچوون و قەرەبووی زیانەکانیان دەبژارد. بەلام کوڕەکە هەرگیز پەندوعیبرەتێکی لە دەرەنجامە خراپەکانی رەفتارەکانی وەرنەدەگرت.

ئەم باسەی خۆمان سەبارەت بە کەسێتیی سایکۆپاسی بە نووسینەکەی کلارك بە کۆتا دەهێنین:(هەرچەندە وێنەیەکی زۆر رەش لە وەسفکردنی دۆخی کەسێتیی سایکۆپاسیدا بەدیاردەکەوێت، بەلام لەگەڵ ئەمەیشدا دەبێ بڵێین کەوا کەسێتی سایکۆپاسی لەگەڵ گوزەرکردنی کاتدا حەزێکی زۆری بۆ نەهێشتن و چارەسەرکردنی لایەنە بەدەکانی خۆی هەیە، لەگەڵ ئەم حەزەیشدا دوای ماوەیەك کەسەکە حەز بە سەقامگیربوون دەکات و لە دەمودووشیدا ئەوە بەدیاردەکەوێت کە شەپۆڵەکانی مێشکی بەرەو دۆخی ئاسایی دەگەڕێنەوە. هەروەها نابێ ئەوەش بێهوامان بکات کاتێ دەبینین کردەی گەڕاندنەوەی بۆ دۆخی ئاسایی و تێکەڵکردنەوەی بە ژیانی ئاسایی زۆر قورسە. ئێمە دەزانین چارەسەرکردنی ئەم جۆرە رەفتارە هەڵچوو و یاخییانەی کەسێتیی سایکۆپاسی کارێکی ئاسان نییە، چوونکە ئەو کەسێتییە بەوە دەناسرێتەوە کە لەهەستوسۆزی خۆی و دوژمنکارییە توندوتیژە دڕندەییەکەیدا کەسێکی هەڵچوو و یاخییە و دژی گشت چارەسەر و تەنانەت مرۆڤایەتیش دەوەستێتەوە.))

بەشی شەشەم

پلاندانان بۆ دەروونـدروستـی

دەروونـدروستی و ئەرکەکانی دەوڵەت

دەروونـدروستی لە پیشەسازی و بەرهەمی نەتەوەییدا

دەروونـدروستی و قوتابخانە.

دەرووندروستی و ئەرکەکانی دەوڵەت

پیادەکردنی لایەنەکانی دەرووندروستیی لە کۆمەڵگەدا ئەرکێکی گرنگە و پێویستیی سروشتی ژیانی کۆمەلاّیەتی و ئەو پێشکەوتنە دەیسەپێنێ کە بەهۆی پیشەسازی و کێبڕکێ و پێشکەوتنی کۆمەڵگەی نوێ سەریهەڵداوە. دوورخستنەوەی تاکەکانی کۆمەڵگە لەگشت ئەو شتانەی کە ژیان و دلاّرامی و حەسانەوەی دەروونیان دەکاتە پووشی بەردەم رەشەبا، داوامان لێدەکات وایان لێبکەین بەرەو کار و بەرهەم بچن و لەهەمبەر ژیان بەگوڕوتاوبن و بەشێوەیەکی ئەرێیی ئەوتۆ رەفتار بکەن کە لە هەستێکی بەردەوامی قووڵی دەروونیدا هەڵقولاّبێت. ئەو هاولاّتییەی لەرووی دەروونییەوە سەقامگیرە، بەئاسانی بەرپرسیاریەتییەکان دەخاتە سەرشانی ، کاتێکیش لە کردەی پێشکەوتندا ئەرکێکی دەخرێتە سەرشان، هەستدەکات کە ئەو ئەرکەی دەوڵەت پێی دەسپێرێ ئەمانەتێکەو لە ئەستۆی ئەودایە کە بەباشترین شێوە ئەنجامی بدات و بەجوانی رایپەڕێنێ و پەیامەکەی خۆی بگەیەنێ. هاوولاّتیی دەرووندروست کاتێ رووبەڕووی گرفتێك دەبێتەوە بەراکردن پەنا ناباتە بەر خەڵکانی دیکە بۆئەوەی چارەسەری گرفتەکەی بکات، بەڵکو بەپێچەوانەوە دەبینین بەجوانترین شێوە بیردەکاتەوە و بۆ دۆزینەوەی چارەسەری گرفتەکانی خۆی و ئەندێشەی ماندوو دەکات. هەروەها کەسێتییەکی بەهێز و ئازایەتییەکی ئەوتۆی هەیە کە دەتوانێ لەلایەن خۆیەوە باری گرانی بەرێوەبردن و بەرێکردنی کاروبارەکانی هەبێت، بۆنموونە: فەرمانبەر لە ئۆرگانی حکومەتدا رەگەزێکی گرنگە، بەلاّم ئەگەر گوڕوتاوی ساردبوویەوە، ئۆرگانەکە دووچاری تێکچوون و شلەژان و گەندەڵیی دەکاتەوە، ئەمەیش دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە سەرجەم کۆمەڵگە. هەروەها کرێکاری نێو کارگە جۆری کارەکەی هەرچی بێت، رەگەزێکی گرنگی بەرهەمهێنانە کە ئەمەیش بەبێ گوڕوتاو و دڵسۆزی و قوربانیدان، دەبێتە شتێکی نەکردەیی و کۆمەڵگە ناتوانێ پێشبکەوێت و بەرهەمی خۆی پتر بکات. هەروەها مامۆستایش رەگەزێکی گرنگی ئۆرگانی پەروەردەیی و ئامادەکردن و پەروەردەکردنی نەوە نوێیەکانە کە سەلامەتیی قوتابیان جۆری فێرکردن و چاندنی تۆوی سروشت و رەفتاری دروستیان بەندە بە گرنگیدان و

دڵسۆزیی مامۆستاوە، چوونكە كۆمەڵگە چاوەڕوانە مامۆستایان بەباشترین شێوە نەوەی نـوێ پەروەردەبكەن و بە زانیاریی نوێ ڕێگەی ژیانی ئایندەیان بۆ روونبكەنەوە.

گرنگیدان بە دەروونـدروستیی لە كۆمەڵگەی نوێدا دوو كردەی تێكچڕژاو لەخۆی دەگرێـت، یەكەمیان: كردەی تێكدان و رووخاندنی ئەو هۆكار و ئاراستەگری و هزرو بەها نزمە كۆنانەیە كە لە رابردوودا بوونەتە لەمپـەر لەبـەردەم ئـەوەی گـەل بتـوانێ سـوود لـە وزەكـانی خـۆی وەربگرێ. ئەمەیش بە رۆڵی خۆی ئەگەرەكانی رزگاربوون و گەشەكردنی دەروونیی تاكـەكان و پێشكەوتنەكەی پەكخستووە، كردەی دووەمیش: بریتیە لە دانانی بەها و نەریتـە نوێیـەكانی وەك (هاوكاری و قوربانیدان و بەخشینی خود و سەركردایەتیی دروست و نەرمونۆڵی و هتـد) لە شوێن ئەو بەها و خولیا و ئاراستەگرییە كۆنانەی كە هەوڵ بـۆ نـەمانیان دەدات بۆئـەوەی تەنها ببنە شتێكی مێژوویی و هیچ كاراییەكیان نەمێنێت. بەواتایەكی دیكە، دەتوانین بڵـێین كە كردەی ئاخنین(تعبئە)ی كەسێتیی بریتییە لە یەكەم: كردەی كوژاندنەوە و وێرانكردنی ئەو ئاراستە و خولیا و رەوتانەی كە لەسەردەمەكانی پێشووی چەوسـاندنەوە و سـتەمدا رژاونەتـە نێو ئێستە، دووەمیش دانانی ئاراستە و خولیا و رەوتی ئەرێیانەی بونیادنەرە لە شوێنیاندا.

بۆیە، لەسەر دەسەڵات و بەرپرسان پێویستە هۆكارەكانی تاكپارێزی و كۆمەڵگە پارێزی دژ بەو هۆكارانە بدۆزنەوە كـە دەبنـە هـۆی شـڵەژانی دەروونـی و تێكـچوونی دەروونـدروسـتیی تاكەكان. ئـەو هۆكـارە پارێزەرانـەیش تـەنها بـریتین لـە كـاركردن بـۆ پیـادەكردنی رەوت و ئاراسـتەكانی دەروونـدروسـتیی نێـوان تـاك و كۆمەڵگـە بـە گـەورە و بـچووك و نـەخۆش تەندروستو ئاسایی و نائاساییەكانەوە، چوونكە ئـەرك و بەرپرسـیاریەتیی بەرپرسـان گەڕانـە بەدوای ئەو هۆكارانەی دەبنە هۆی پەیداكردنی شڵەژان و تێكچوونی رەفتـاری و هەڵـچوونی و كاركردن بۆ كاڵكردنەوەی هۆكارە كۆمەلایەتییە زیانبەخـشەكان... هـەروەها دەبـێ رێگـەی جۆراوجۆر بۆ وەدیهێنانی گەورەترن بەختیاری و خۆشگوزەرانیی هەموار بكات.

ئێستە باسی ئەو دەورانە دەکەین کە دەوڵەت لەهەمبەر تاکەکانیدا دەتوانێ بیگێڕێت بۆئەوەی لە هەموو ئەو شتانە بەدووریانبخاتەوە کە هەڕەشە لە ژیان و دڵنیایی و حەسانەوەی دەروونییان دەکات:

یەکەم: دەرکردنی چەندان یاسای جۆراوجۆر:

مەبەست لە چەندان یاسای جۆراوجۆر ئەو یاسا و ڕێوشوێنانەن کە لە دەوڵەتەوە بۆ پاراستنی کۆمەڵگە لە دووچاربوون بە نەخۆشییەکانی دەروونی و پێشگیری لە ئەگەری وێرانکردنی ژیانیان دەردەچن، ئەو یاسا و ڕێوشوێنانەیش ئەمانەی خوارەوەن:

(أ) یاسا و ڕێوشوێنەکانی پشکنینی پزیشکی و دەروونیی بەر لە هاوسەرگیری:

ئەمەیش بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی نەخۆشی و کەموکورتییەکانی وەك زهریی بۆماوەیی و کەمئەقڵی وهەندێ نەخۆشیی دیکەی ئەقڵیی ئەنجام دەدرێت کە ڕەنگە کاریگەرییەکی خراپیان بەسەر نەوەکانەوە هەبێت، هەروەها بۆ دڵنیابوون لە گونجانی لایەنی جەستەیی هاوسەران لەگەڵ یەکتریدا ئەنجام دەدرێت، وەك:(نەبوونی جیاوازییەکی گەورە لە گرووپی خوێنی هەردوو هاوسەر، چوونکە ئەگەر ئەو جیاوازییە هەبێت کاریگەریی زۆر نەرێی بەسەر خۆیان و نەوەکانیان دروستدەکات). هەروەها دەبێ پشکنین بۆ لایەنەکانی درککاری و هەڵچوونیشیان بکرێ، ئەمەیش لەپێناو دوورخستنەوەیانە لە شکستی ژیانی هاوسەری و دانانی ئاستێك بۆ دۆخەکانی دەستلێکبەردان و جیابوونەوە.

(ب) دەرکردنی یاسا و ڕێوشوێنی تایبەت بۆ دانانی ئاستێك بۆ بڵاوبوونەوەی مادەکانی سڕکەر و مەستکەر و قومارچیەتی و هتد: چوونکە گشت ئەو شتانە دەبنە هۆی نەگونجانی تاك لەگەڵ خانەوادە و تاکەکانی دیکەی کۆمەڵگە.

(ج) دەرکردنی یاسا و ڕێوشوێنی تایبەت بۆ پاراستنی نەوجەوانان لە کاریگەربوونە زیانبەخشەکانی هزری و کۆمەڵایەتیی: ئەویش بە دانانی سانسۆر لەسەر فیلمی سینەمایی و

بەرنامەکانی رادیۆ و تەلەفزیۆن و دانانی فلتەری گونجاو لەسەر ئەو سایتە ئینتەرنێتیانەی کە زیان بە نەوجەوانان دەگەیەنن، هەروەها دەبێ پێشگیریی لە نەوجەوان بکرێ نەچنە هەندێ شوێنی تایبەت بە رابواردن.

(ج) دەرکردنی چەند یاسا و رێوشوێنێکی تایبەت بە پاراستنی خانەوادە: ئەمەیش بە هۆی دانانی ئاستێك بۆ دەستلێکبەردانی نێوان هاوسەران و منداڵبوون دەبێت.

(هـ) دەرکردنی یاسا و رێوشوێنی تایبەت بۆ پاراستنی پیروپەککەوتەکان و رێکخستنی دەستگەی تایبەت بۆیان کە گرنگیی بە چارەسەرکردنی گرفتەکانیان بدات و لەهەمان کاتیشدا ئەگەری دووچاربوونیان بەو نەخۆشییە ئەقڵیانە کەمبکاتەوە کە گرنگترینان (نیرۆسیس و سایکۆسیسی پیرییە).

دووەم: دەستەگە و دامەزراوەکانی ئەهلی و حکومی:

کۆنگرەی ئەقڵدروستی کە لەساڵی ١٩٥٩ لە بەرشەلۆنەدا بەرێوەچوو، گرنگیی ئەو دەستگە و دامەزراوە ئەهلی و حکومییانەی روونکردەوە کە گرنگیی بە تاکەکان دەدەن لە گشت قۆناغەکانی گەشەکردنیان، بۆیە راسپاردەی ئەو کۆنگرەیە ئەوەبوو کە ژمارەی ئەو دەستگەیانە پتربکرێ، بەتایبەت ئەو دەستگەیانەی کە گرنگیی بە پاراستن و چارەسەرکردن دەدەن، وەك:

کۆمەڵە و رێکخراوەکانی پاراستنی ئافرەتان و بەخێوکردنی منداڵانی هەڵگیراوە و دەستەگەکانی گرنگیدان بە کەمئەقڵان و کەرِولالان و نابینایان و دەستگەکانی چاودێریکردنو گرنگیدان بە کەسانی ئالوودەبوو بە مادەکانی سرِکەر و مادە سەرخۆشکەرەکان و کۆمەڵەکانی پاراستنی منداڵان و خانەوادە پەرتەوازەکان و دەستگەکانی شیاندنی پیشەیی کەمئەندامان و کۆمەڵە و سەندیکاکانی کچان و کورِانی گەنج و کۆمەڵەی منداڵپاریزی و پەککەوتەو و پیران و دواتریش نووسینگەکانی رێنماییکردنی دەروونی.

هەروەها کۆنگرەکە بڕیاری لەسەر گرنگیی هەبوونی ئەنجوومەنی بـاڵای دەروونדروسـتی دا کە پێویستە لـق و نووسـینگەیان لـە گـشت ناوچـەکاندا هـەبێت و ئـەرکیان دانـانی پلانـی سەرتاپاگیرە بۆ راژەی دەروونیی خۆپارێزی و چارەسەرکاری لە چینە جۆراوجۆرەکاندا، هەروەها سەرپەرشتیی ئەو دەستگەیانەش دەکات کە بوونیـان هەیـە و هەماهـەنگیی لـەنێوان کـار و چالاکییەکانیاندا دەکات، لەهەمان کاتیشدا رێنمایی و رێوشوێنی پێویستی گشتی و کەسانی پسپۆڕیان پێشکەش دەکات.

سێیەم: ئاراستەکردن و رێنمایی گەوران:

هەروەها کۆنگرەکە پێیوابوو کە یەکێك لەو هۆکارانەی دەروونדروستیی منـداڵان فەراهـەم دەکات ئەوەیە کە دەوڵەتان گرنگیـی بـە رێنمـاییکردنی دایبـاب بـدەن و رێگـەی دروسـتی پەروەردەکردنی منداڵانیان پێ نیشانبدەن، چوونکە یەکێك لەو راسـتییە حاشـا هەڵنەگرانـەی زانستی دەروون ئەوەیە کە شێوازەکانی پەروەردەیی لە سـاڵەکانی یەکـەمی تەمـەنی تاکـدا، کاریگەریی بەسەر ژیانی ئایندەیی تاکەوە دەبێت و گرنگترین ئەو هۆکارانەیە کە لە ئاینـدەدا چۆنیەتیی رەفتارەکانی دیاری و قاڵبڕێژ دەکات. لەبەرئەوە دەبێ لەو تەمەنە ساوایەدا هـەوڵی بێپسانەوە بۆ گرنگیدان و چاودێریکردنی منداڵ بدرێ ، ئەمەیش بە گەشـەپێدانی هۆشـیاریی پەروەردەیی ئـەو دایبابانـە دەبێـت کـە بـەهۆی چـۆنیەتیی رەفتـارکردن و پەروەردەکردنـەوە کاریگەریی لەسەر ژیانی منداڵانیان دروستدەکەن.

بۆیە کۆنگرەکە ئەرکی هاوێشتە سەرشانی گـشت دەوڵـەتێك بۆئـەوەی چـەندان پـسپۆڕی دەروونناسـی و دەروونדروسـتیی ئامادەبکـەن کـە ئیـشوکاریان دەبێتـە ئاراسـتەکردن و رێنماییکردنی دروستی دایباباان بۆ شیاندنی منداڵـەکانیان، بـۆ ئـەوەی قۆنـاغی منـداڵییان بەدروستی و سەلامەتی بگوزەرێت و رێگە خۆشکەری ئایندەیەکی گونجاو و رۆشنبێت.

چوارەم: بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاریی دەروونیی ئەو کەسانەی کاروبارەکانیان سەروکارو پەیوەندیی لەگەڵ جەماوەردا هەیە:

لەوانە دەستەی پیاوانی پۆلیس و دەستگەکانی پۆلیسی کە بە دەستگەیەکی چاودێریکردنو گرنگیدان بە دەروون‌دروستیی دادەنرێت، بەرلەوەی شوێنێك بێت بۆ پاراستن و پیادەکردنی یاسا بەمانا تەنگەبەرەکەی. هەروەها چالاکییەکانی پۆلیسیی پەیوەندییەکی گەورەیان بەو رێوشوێنانەوە هەیە کە وابەستەی دەروون‌دروستین. چوونکە پۆلیس بەردەوام پەیوەندییەکی راستەوخۆی لەگەڵ جەماوەردا هەیە و لەگشت تێکچوون و شڵەژانەکانی پەیوەندیی نێوان تاکەکانی کۆمەڵگە و کێشە و قڕەی نێوان ئەندامانی خانەوادەدا بەردەوام لەسەر هێڵی مامەڵەکردنە، بەتایبەت لەو کاتەی کە کێشە و قڕە و دەمەقاڵێیەکان دەچنە دەرەوەی خانەوادە. هەروەها بەردەوام مامەڵە لەگەڵ دۆخەکانی خۆکوشتنی تاکەکان و کەسانی ئالوودە بە مادەی سڕکەر و ئاوارەکان دەکات. لەبەرئەوە پیاوانی نێو بواری پۆلیس پێویستیان بەو لێکۆڵینەوە و شرۆڤەکردنانە هەیە کە باشترین درك و تێگەیشتنیان لەهەمبەر هۆکارەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ جەماوەر و بنەماکانی دەروون‌دروستی بۆ فەراهەم دەکات.

هەروەها پیشەیەکی دیکەیش کە پێویستییەکی زۆری بە گرنگیدانە بە بنەماکانی گشتیی دەروون‌دروستیی، ئەو پیشانەن کە کارگێڕ و فەرمانبەرانی لە دەستگە و پەیمانگەی تایبەت بە منداڵانی ئاست جیاوازی ئاسایی و نائاسایی سەرگەرمی کارن. ئەم بنەما گشتییانەش بریتین لە تێگەیشتن لە سروشتی منداڵ و ئەو پێداویستی و گرفتانەیان کە بەهۆی مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵانەوە رووبەڕوویان دەبێتەوە.

هەروەها ئەم راوبۆچوون و راستییە بەسەر ئەو کەسانەشدا پیادە دەبێت کە لە نەخۆشخانەکانی گشتی و نەخۆشخانەکانی نەخۆشییەکانی ئەقڵیدا کاردەکەن، چوونکە دەبێ ئەو کەسانە گشت ئەو مەرجانەیان تیادا بێت کە لە کەسێتییەکی دەروون‌دروستدا هەیە، بۆئەوەی بەشێوەیەك رەفتار لەگەڵ نەخۆشاندا بکەن کە گرفتەکانی دەروونیان پتر نەکەن و بەرەو دۆخێکی خراپتریان نەبەن.

پێنجەم: گرنگیدان بە گرفتەکانی دەبەنگی و دواکەوتوویی لە خوێندن:

ئەرکی دەوڵەتە لە رێگەی دامەزراندنی پەیمانگە و دەستگەی تایبەتەوە، گرنگیی بە منداڵانی ناوازە بدات، چوونکە ئەم گرنگیدانە دەبێتەهۆی ئەوەی منداڵان لەو شکست و گاڵتە و لاقرتێیانە بەدوور بخاتەوە کە گرفتەکانیان پتر دەکات و دۆخی دەروونییان بەرەو خراپتر دەبات و دواتریش مەترسی لەسەر خۆیان و خانەوادەکانیان و کۆمەڵگە و ئەو کەسانەشدا دروستدەکەن کە دەبنە هۆی ئازاردانیان.

لە زۆربەی دۆخەکانی دواکەوتوویی لە خوێندندا دەبینین کە یەکێك لەو هۆیانەی دەبەنگەکان لە فێربوون بێبەشدەکات، چەند هۆکارێکی دەروونین کە جۆرە نیگەرانییەك بۆ منداڵ دروستدەکەن و دەبنە هۆی بلاوبوونەوەی بیرو خەیاڵی و ناتوانێ بیرکۆی خۆی لەسەر شتێکدا چڕبکاتەوە.

لەو شارەزایی و رووداوانەی پەیوەندییان بە نەخۆشییەکانی دەروونی و شرۆڤەکردنی کەتن و تاوانەکانەوە هەیە، ئەوە روونبووەتەوە کە رێژەیەکی زۆری کەتنکەر و تاوانکاران لە خوێندندا شکستیان هێناوە، ئەمەیش پاڵی پێوەناون بە لایەنێکی دیکە قەرەبووی ئەو کەموکورتیانە بکەنەوە کە بەهۆی هەستکردن بە کەمتوانایی لەخوێندن دووچاریان بووەتەوە، بەلام لە رێگەی دروست لایانداوە و رێگەی دژ بە کۆمەڵگەیان هەڵبژاردووە.

کۆی ئەم شتانە وایانکردووە کە گرنگیدانی دەوڵەت بەم گرفتە ببێتە مەسەلەیەکی کرۆکی و بێچەندوچۆن، نەك تەنها لەترسی دەرەنجامە مەترسیدارە راستەوخۆیەکانی، بەڵکو بۆ رێگرتن لە دەرەنجامە ناراستەوخۆیەکانیشیەتی. لێرەدا زۆر گرنگە دەوڵەت هەنگاوی زۆر گرنگ بۆ گرنگیدان بەم چینە دەبەنگە بهاوێژێت و بەشێوەیەکی زانستی و پیشەیی ئامادەیان بکات کە لەگەڵ تواناکانی ئەقڵییان بگونجێت. گرنگترین ئەو هۆکارانەیش رەچاوکردنی دامەزراندنی یەکەی تایبەتی خوێندنی دەبەنگەکان و ئەو پەیمانگەیانەیە کە گرنگیی بە پەروەردەکردنی منداڵانی دەبەنگ دەدەن.

جۆرێکی دیکەی کەمئەقڵ هەن کە دەبێ دەوڵەت گرنگییان پێبدات و لە رووی دەروونددروستییەوە چاودێرییان بکات. چوونکە لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە مرۆڤی کەمئەقڵ توانای ناسینەوە و لێکجیاکردنەوەی کەمە، هەر بۆیە زیاتر دەچێتە ژێر کاریگەریی سرووشەکانی دەوروبەرییەوە. بۆیە زۆر ئاسانە بە لارێدا ببرێت و گرفتاری رەفتاری نادروست بکرێ، چوونکە ناتوانێ رەفتاری ئاسایی و نائاسایی لەیەکتری جیابکاتەوە. لەبەرئەوە دەبێ دەوڵەت بەشێوەیەکی تایبەت گرنگییان پێبدات و توانای ئەوەیان پێببەخشێ لەسەر ئەو کارانە رایانبهێنێ کە لەگەڵ تواناکانیاندا دەگونجێت، هەروەها دەبێ لەپەیوەندییە کۆمەلأیەتییەکانیشیاندا سەرپەرشتییان بکات بەشێوەیەك کە بتوانن لە بوارە جۆراوجۆرەکانی ژیانیاندا لەگەڵ هاورێ و هاوکارانیان بگونجێن.

دەروونذروستیی لە پیشەسازی و بەرهەمی نەتەوەییدا

کارکردن بە لایەنێکی سروشتیی چالاکیی مرۆڤ دادەنرێت، لەبەرئەوە نابێ وەك هەرپەشەیەك بۆ سەر هاوسەنگیی دەروونیی مرۆڤ تەماشای بکەین و پێمانوابێ زیان بە دەروونذروستییەکەی دەگەیەنێ. ئەو تاکەی کاروپیشەیەکی هونەریی هەیە، دەرفەتی ئەوەی بۆ دەرەخسێنێ سوود لە گشت تواناکانی وەربگرێت و ئامانجە بەرزەکانی وەدەستبهێنێ، ئەمەیش رەزامەندی و شادومانیی دەروونیی بۆ فەراهەمدەکات.

هۆی کاریگەریی بەهێزی کارکردن لەسەر هاوسەنگی و دەروونذروستیدا ئەوەیە پەیوەندییەکی پتەوی بەو ئامانجانەوە هەیە کە لەپشت رەفتاری مرۆییدا خۆیان حەشار داوە، چوونکە بەهۆی کارەوە مرۆڤ هێز وەدەستدەهێنێ و دڵنیایی لە هەمبەر ئایندەی خۆیدا پەیدا دەکات، لەهەمان کاتیشدا تاکە ئامرازی کاریگەریکردنیەتی لەو ژینگەیەی تیایدا دەژیێت و بەهۆی کارەوە هەوڵ دەدات و پۆست و پایەیەکی گرنگ لە کۆمەڵگەکەیدا وەدەستدەهێنێ. زۆر ئاسانە پەیوەندیی روونی نێوان ئامانجی کاری مرۆڤ و ئەو هۆیانە بدۆزینەوە کە بەپێی راوبۆچوونی بنەماکانی دەروونیی خۆیان لە پشت رەفتارەکانی مرۆییدا حەشارداوە. بۆیە سەیر نییە پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان کار و رەفتاردا هەبێت، چوونکە رەفتاری نێو کار، لایەنێکی گرنگ و بنەرەتیی رەفتاری مرۆڤە.

هەروەها پەیوەندییەکی روون لەنێوان دەروونذروستی و کاریگەری و شوێنەواری کاردا هەیە، چوونکە رەنگە شکست و بێهیواییەکان لە کاردا بنەهۆی تێکدانی هاوسەنگیی دەروونی ئەو کەسانەی کە لە رووی دەروونەوە زۆر ئاسایین و بەخۆشیان رازین.

بۆئەوەی ئاستی کاریگەریی کار لەسەر هاوسەنگی و دەروونذروستیدا دەستنیشانبکەین، هەردەبێ ئەو پرسیارانە بکەین:

– لە چ دۆخێك و تا چ ئاستێك دەتوانین شڵەژان و تێکچوونی گشتیی بگەڕێنینەوە بۆ ئەو هۆیانەی کە لەکاردا کاریگەرییان هەبووە؟.

– کەی دەتوانین بڵێین هەڵوێستی تاکەکەس لەکار بەهۆیەکی گرنگی رەفتاری نێو کاتی نەنجامدانی کار دادەنرێت، تا چ ئاستێك لەسەرمان پێویستە بە پێگە و رەفتاری نێو کاتی نەنجامدانی کاری ببەستینەوە؟

پزیشك و پسپۆڕانی دەروونیی زۆربەی جار حەزەکانیان پێچەوانەی پسپۆڕی دەروونیی بواری پیشەسازییە، چوونکە پسپۆڕانی دەروونیی زیاتر حەزدەکەن گرنگیی بە ژیانی پێشووی تاك بدەن(دوور لەکاتی کارکردن)، هەروەها کێشمەکێشی نێو کار بە نیشانەیەکی نەگونجان دادەنێن کە پەیوەندیی بە نەگونجانێکی قووڵی دوورترەوە هەیە.

شتێك هەیە کە راستیی ئەم مەسەلەیە دەسەلمێنێ، چوونکە کاتێ مرۆڤ دەست بە ژیانی نێو کار دەکات، ئامانجەکانی زیندوو دەبن و ئەو میکانیزمانەی لەگەڵ کەسێتییەکەیدا دەگونجێن، رێك وەك شێوازی کاردانەوەی تایبەتی لەگەڵ بەرپرسان و دەسەڵاتداران وشکستێکدا قاڵبڕێژ دەبێت کە دەستی لەسەر دانراوە و پێشتر دیاریکراوە. لەبەرئەوە دەتوانین پێشبینیی ئەوە بکەین رەفتار و رەوتێك دەگرێتەبەر کە لەگەڵ گشت لایەنەکانی دیکەی چالاکی و کارەکانی دەگونجێت. بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا نابێ ئەوە لەیاد بکەین کە خودی کار دەبێتە هۆی تێرکردنی چەند حەزێکی دیاریکراو و وەدیهێنانی هەندێ پێداویستی، هەروەها گرفتی تایبەتی خۆیشی هەیە، چوونکە هەندێ پێداویستیی دیاریکراو هەن کە تەنها بەهۆی کاری سەرکەوتووانەی پەسندەوە تێر دەکرێن، نەك بەهۆی شتی دیکەوە. ئەگەر ئەوەمان بیربێتەوە کە رەفتاری مرۆڤ لەنێو کار و دەرەوەی کاردا سەرچاوە لە کەسێتییەکەی دەگرێ، ئەوا دەتوانین وەڵامی پرسیارەکانی پێشوو بدەینەوە. بۆیە دەبێ بە دیمەنێکی دووبارەبووەوەی یەك جۆرە رەفتاری دابنێین کە لە هەلومەرجی جۆراوجۆردا رەفتار دەکات، لەبەرئەوە ئەگەر شڵەژان و تێکچوونی رەفتار لە دەرەوەی کار و نێو کاردا سەریهەڵدا، نابێ هەڵوێستی کار بە گشت هۆیەکانی بزانین. ئەو هۆیانە لەوە فراوانتر و قووڵترن و هەندێ نیشانە نین کە تەنها وابەستەی کار بن و پەیوەندییان بەو هەڵوێستانەوە نەبێت کە کرێکار لە ژیانی گشتیدا رووبەڕوویان دەبێتەوە.

لایەنێکی دیکە هەیە کە دەبێ ئاماژەی بۆ بکەین، ئەویش ئەوەیە کە هەڵبژاردنی نادروست و سەرنەکەوتووانەی کاروپیشەیەك کاریگەرییەکی زۆر خراپی بەسەر دەروونذروستیی تاکەوە دەبێت، چوونکە رەنگە مرۆڤ کاروپیشەیەك هەڵبژێرێت کە بەهیچ جۆرێك گوروتاوی نەجولێنێ و حەزو مەیلەکانی تێر نەکات و لەگەڵ توانا و ئامادەییەکانیشی نەگونجێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی نزمبوونەوەی ئاستی بەرهەمی تاکەکە و لەهەمان کاتیشدا هەست بە تەنگەتاوی و وەڕسبوون و شڵەژانیش دەکات. رەنگە بەهۆی ئەمەیشەوە تاك دووچاری چەندان مەترسی بێتەوە و هەڵەی گەورە ئەنجام بدات و وەك رەواندنەوەی هەڵچوونەکانی گرفتەکانی خۆی بە هاوکاران و ئەندامانی خانەوادەی خۆیەوە بلکێنێ ، هەروەها رەنگە لە رێگەی دروست لابدات و مامەڵەی نەگونجاو و بەد لەگەڵ خەڵکاندا بکات، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی واز لە کارەکەی بهێنێ یانیش بەرپرسانی دەریبکەن، ئەوسا هەست بە نیگەرانی و شکست دەکات و هاوسەنگیی دەروونی و دەروونذروستییەکەی خۆی لەدەست دەدات.

دەبێ کاروپیشەی مرۆڤ لەگەڵ تواناکانی بگونجێن، بۆئەوەی ببێتە هۆکارێکی کارای گونجانەکەی، چوونکە ئەگەر گونجانەکە وەدینەهات دەبێتە هەڕەشە بەسەر دەروونذروستییەکەی. هەروەها رەنگە نەگونجان زۆرجار بەهۆی ئەوەوە رووبدات کە کاروپیشەیەك زۆر لە سەرووی توانای تاك بێت و نەتوانێ خۆی لەگەڵیدا بگونجێنێت، بۆیە لە دۆخێکی وەهادا دەکەوێتە ژێر فشار و گرژییەکی بەردەوام. لێرەوە گرنگیی ئاراستە و رێنماییکردنی پیشەیی و هەڵبژاردنی پیشە لەلایەك و ئەندازیاری مرۆیی لەلایەکی دیکەوە بەدیاردەکەوێت، چوونکە ئەمانە ئەو هۆکارانەن کە هەوڵ دەدەین گرفتە گەورەکانی پێ چارەسەربکەین.

باش دەزانین کە سەقامگیریی دەروونی و ئاستی گونجانی تاك، دەبنە هۆی پتربوونی بەرهەم. بەلاّم لەگەڵ ئەمەیشدا دامەزراوەکانی پیشەسازی لەباشترکردنی بەرهەمدا زۆربەی گرنگیدان و بایەخی خۆی خستووەتە سەر چاکترکردنی کەرەستەکانەوە و هێندە گرنگیی بە لایەنی مرۆیی نەداوە، بەلاّم دەبێ باش بزانین کە خەرجکردنی داهاتێکی زۆر بۆ کڕینی کەرەستەکان هیچ کاریگەرییەکی نابێت ئەگەر ئەو دەستگەیانە گرنگی بە لایەنی مرۆیی

نەدەن، چوونکە ئەوە مرۆڤەکانن ئامێرە باشەکان وەگەڕدەخەن، نەك بەپێچەوانەوە. هەر دامەزراوەیەکی پیشەسازیی ئامانجێکی دیاریکراوی هەیە کە زۆربەی جار ئابووریانەیە. بەلاّم نابێ ئەوەش لەیادبکەین کە بەرهەمیان بەندە بە رادەی کاروکۆششی کرێکارانەوە. لەبەرئەوە زۆر پێویستە ئەو دامەزراوانە ئامانجێکی دیکەیان هەبێت ئەویش وەدیهێنانی رەزامەندی و تێرکردنی حەزەکانی ئەو کرێکارانەیە. نهێنیی بەرێوەبردن و کارگێڕییەکی هۆشیارانە، توانایەتی بۆ وەدیهێنانی هەماهەنگی و گونجاندنی نێوان ئامانجی دەستگە ئابوورییەکان و ئەو کەسانەی کەوا کاری تیادا دەکەن، تەنها بەمە دەتوانرێ رەزامەندی و تێرکردنی کەسی و هاوکاریی تەواوی نێوان تاکەکانی وەدیبێت. دەستەبەرکردنی دەروونذروستیی کرێکاران، تەنها هەر سوودی ئابووریی نییە، بەڵکو لەهەمان کاتدا سوودێکی مەزن بە چاکترکردنی پەیوەندیی سەرەکی و دروستکردنی کەسێتیی باش و بەسوودی ئەوتۆ دەگەیەنێ کە متمانەیەکی تەواویان بەخۆیان دەبێت و بەختیاری و رەزامەندییەکی قووڵیش وەدەستدەهێنن و بەردەوام لە شتەکان تێدەگەن و لەپێناو کۆمەڵگەدا قوربانیی دەدەن. ئێستە باسی گرنگترین ئەو هۆکارانە دەکەین کە دەبنەهۆی دەستبەرکردنی دەروونذروستیی کرێکاران:

(یەکەم) حەزەکانی کرێکاران:

کرێکاران حەز و خولیای زۆریان هەیە، تێرکردن و وەدیهێنانی ئەو حەزانەیش دەبێتە هۆی ئەوەی ترس و تۆقینیان نەمێنێت و بە گیانێکی قوربانیدەر و لێبڕانەوە کاربکەن، هەروەها بەهۆیەوە لە بواری کارو خانەوادەدا هەست بە سەقامگیریی دەروونیی دەکەن. لێکۆڵەران چەندان لیستیان لەسەر ئەو حەزانە نووسیوە، کە ئێمە بەم شێوەیە پوختیان دەکەینەوە:

١) دڵنیایی کرێکار لەوەی لەسەر کارەکەی خۆی سەقامگیر دەبێت و بەبێ هۆ لەکارەکەی دەرناکرێت.

٢) روونیی ئەو رێنمایی و رێوشوێنانەی پێشکەشی دەکرێن و دیاریکردنی بەرپرسیاریەتیو پسپۆڕی و راوێژپێکردنی لەکاتی بڕیاردان لەسەر ئەنجامدانی گۆڕانکارییەکان لەکاردا.

٣) دەستەبەرکردنی هەلومەرجی باش و گونجاوی فیزیکی(رووناکیی گونجاو، هەواگۆڕکێی نێو کارگە، نەهێشتنی ژاوەژاو و غەڵبەغەڵب).

٤) پاراستنی لە رووداو و نەخۆشییەکان.

٥) دەبێ کرێی کرێکاران بەشێوەیەکی دادپەروەرانە دابەشبکرێ و بەپێی کارامەیی و شارەزایی بێت و بەشی ژیانێکی ئابڕوومەندانە و سەربەرزانە بکات.

٦) دیاریکردنی کاتژمێرەکانی کار بەشێوەیەك کە کرێکار شەکەت نەکات.

٧) سووککردنەوەی باری قورسی ماندوویەتی و شەکەتبوون و بێزاری.

٨) مامەڵە و رەفتارکردنێکی مرۆیيانە و رێزگرتن لە راوبۆچوون و وەرگرتنی بیروڕای و رەخساندنی دەرفەت بۆ راوێژکردن و پێشنیار و متمانەی خاوەنکار بە کرێکار.

٩) گوێگرتن لە سکالاّ و گلەییەکانی و نەهێشتنی گلەییەکانی بەشێوەیەکی دادپەروەرانە.

١٠) بوونی دەرفەتی بەرزبوونەوەی پۆست و پێشکەوتن لەبەردەمیدا.

١١) دەبێ هۆکاری گەشتوسەیران و خۆشڕابواردنی کاتەکانی دەستبەتاڵیی بۆ فەراهەم بکرێ.

١٢) دەستەبەرکردنی ژیانی دژ بە مردن و پیریی.

١٣) بەرزکردنەوەی ئاستی خۆشگوزەرانی و رۆشنبیریی خۆی و خانەوادەکەی پەروەردەکردنی منداڵەکانی.

١٤) سەرپەرشتیکردن و چاودێریکردنێکی دادپەروەرانە.

دووەم: گیانی مەعنەویی نێوان گروپی کرێکاران:

پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان گیانی مەعنەوی و دەروونددروستیدا هەیە. گیانی مەعنەویی کرێکارانیش تا ئاستێکی زۆر بەندە بە ئاستی تێرکردنی پێداویستی و حەزە جۆراوجۆرەکانی و کەشە مادی و مەعنەوییەکەی کار، چوونکە گیانی بەرزی مەعنەویی کرێکاران پەیوەندیی بە چەندان هۆکار و هەلومەرجەوە هەیە، گرنگترینیان: بەڕێوەبەرایەتی و سەرکردایەتییەکی دیموکراسیانەی نێو کارگە و رێزگرتنی دادپەروەرانەی کرێکار و هاندان و پاداشتکردنی

نەهەمبەر ئەو کارانەی لە کارگەدا دەیانکات و بەشداریپێکردنی لە دانانی پلانی کار و ئامانجەکاندا . هەروەها ئەگەر گلەییەکی هەبوو و هەستیکرد ستەمی لێکراوە، دەبێ گوێی لێ رابگیرێ و دەرفەتی بەرزکردنەوە و پێشکەوتنی بۆ برەخسێنرێ، دەبێ ئەو هەستەی بۆ دروستبکرێ کە دامەزراوەکە گرنگیی بە حەسانەوەی دەدات.

گرنگترین دەرەنجامەکانی گیانی مەعنەویی کرێکاران ئەمانەن:

١) هەوڵدان بۆ نەهێشتنی کێشمەکێش و ناکۆکیی نێوان تاکەکان.

٢) توانای گروپی کار بۆ گونجان لەگەڵ هەلومەرجە گۆڕاوەکانی نێو کارگە.

٣) هەستکردن بە پەیوەستبوون (الانتماء) لەنێوان تاکەکانی نێو گروپی کار.

٤) دروستکردنی ئاراستەگری و خولیای باش و ئەرێیی بەرەو کار و هاوکاران و بەڕێوەبەران.

چەندان رێگە بۆ پێوان و هەڵسەنگاندنی گیانی مەعنەویی گروپی کرێکاران هەیە. لەو رێگە و شێوازانەش: پشکنینی تۆمار و دۆسییەکانی کارگەیە بۆ زانینی ئاستی گشتیی بەرهەم و پلەی نەهاتن و دواکەوتن و ئامادەنەبوونیان و رۆیشتنیان بەر لە کۆتاییهاتنی کاتی کارکردن، لەوانەش زۆریی روودانی نەخۆشی و خۆنەخۆشخستن و رێژەی وازهێنان لەکار.

(سێیەم) سەرکردایەتی و بەڕێوەبردنی دیموکراسیانە:

سەرکردایەتی و بەڕێوەبردنی دیموکراسیانە لە کارگەدا یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی کرێکاران هەست بە دڵنیایی و ئاسایشی دەروونیی بکەن. سەرۆك و بەڕێوەبەری دیموکراسیانە لەکاردا، ئەو کەسەیە کە دەسەڵات و بەرپرسیاریەتییەکان دابەش دەکاتە سەر کرێکاران و بەهۆی گفتوگۆی بەکۆمەڵەوە لەگەڵ کرێکاران هەوڵی چارەسەرکردنی گرفتەکان دەدات و وەها رەفتار دەکات کە یەکێکە لەوان و هانی گشت کرێکارێك دەدات کە راوبۆچوونی خۆی دەربڕێ. هەروەها باڵی ئاسایشی سۆزیی بەسەر کرێکاراندا دەکێشێت، ئەمەیش وادەکات گشت کرێکار و کارگوزارێك بەدڵنیایی و دلآرامییەوە کار بکەن.

چوارەم: ڕەزامەندیی کرێکاران:

هەندێ هۆکار هەن کە دەبنە هۆی ڕەزامەندی و بێزاری و نارەزایی کرێکار، هۆکارەکانیش جۆراوجۆرن، لەوانە:

١) **ئەو هۆکارانەی پەیوەندییان بە کارەکەیەوە هەیە،** بەتایبەتیش ئەو هۆکارانەی تایبەتن بە پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیاوە، چوونکە گۆڕانکاری و پێشکەوتنەکانی بواری تەکنۆلۆژیا زۆربەی جار دەبنە هۆی بێهوابوونی کرێکار، چوونکە وا لە کرێکار دەکات هەست بە دەستەپاچەیی خۆی بکات. ئەو کرێکارەی کە خۆی لە وەدەستهێنانی کارامەییەکی تایبەتدا شەکەتکردووە، کتوپڕ ئامێرێکی نوێ ڕووبەڕووی دەوەستێتەوە و وای لێدەکات هەستبکات کە وەك کەسێك هیچ سوودێکی نییە. هەروەها ئەو کرێکارەی خۆی بەناچار دەزانێ کارامەییەکی نوێ و شێوازێکی نوێی کارکردن فێربێت کە نازانێ ئاخۆ ئامادەگیی هەیە یان نا.... کۆی ئەم شتانە نیگەرانی دەکەن و هەڕەشەی لێدەکەن و وادەکەن باوەڕی بەخۆی نەمێنێ. لەبەرئەوە لەسەر بەڕێوەبەرایەتییەکە پێویستە وردەوردە ئەو گۆڕانکارییانە بخاتە نێو کارگەوە، هەروەها زۆر پێویستە بەڕێوەبەرایەتی لەکاتی هێنانی نوێکارییە تەکنۆلۆژییەکانی نێو کارگەدا کار بۆ دڵنیاکردنەوەی کرێکاران بکات لەوەی کە گۆڕنکارییەکە هیچ زیانێکی بۆ خۆیان و پێگە و بەرژەوەندییەکانیان نابێت.

٢) **کرێ:** پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان کرێی کرێکار و دۆخە دەروونییەکەیدا هەیە، چوونکە هەرچەندە کرێیەکەی پتربێت ئاستی گوزەرانی پتر بەرزدەبێتەوە، ئەمەیش وادەکات ڕەزامەندی و شادومانیی وەدەستبهێنێ. لێرەوە گرنگیی هاوبەشبوونی کرێکاران لە قازانجەکانی دامەزراوەکانیاندا بەڕوونی بەدیاردەکەوێت. هاوبەشبوون لە قازانجەکاندا تەنها سیستمێك نییە کە دادپەروەریی سەپاندبێتی و لۆژیك پەسندیکردبێ، بەڵکو لەهەمان کاتدا بە هۆکارێکی بەرزکردنەوەی ئاستی دەروونددروستیی کرێکاران و بەرزکردنەوەی گیانی مەعنەویی نێوانیان دادەنرێ.

(پێنجەم) هۆکارەکانی خانەوادەیی:

پەیوەندییەکانی هاوسەریی، جا ئەگەر لەنێوان ژن و مێرد دابێت، یانیش لەنێوان منداڵان و دایباباندا بێت، لەو هۆکارانەن کە دەبنە هۆی شڵەژاندن و تێکدانی دەروونی کرێکار و نەگونجانی لە کارەکەیدا. ئەو کرێکارەی هەست بە دڵارامی و سەقامگیریی خانەوادەیی نەکات، دووچاری چەندان قەیرانی دەروونیی دەبێتەوە و لەکار و پەیوەندییەکانی لەگەڵ هاوکاران و تەنانەت خودی ئەندامانی خانەوادەیش رەنگدەداتەوە.

هەندێ لەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر کرێکارە کێشەدارەکانی نێو کارگەکاندا ئەنجامدراون دەریانخستووە کە بەهۆی جیابوونەوەیان لە هاوسەرکەنیاندا گرفتاری دۆخێکی زۆر ناخۆش بوونەتەوە، یانیش بەهۆی کوڕێکی لادەر و کچێکی کەتنکارەوە ژیانیان لێ تاڵبووە. بۆیە لەسەر بەرپرسان پێویستبوو ژینگەی خانەوادەیی ئەو کرێکارانە شرۆڤە بکەن، بۆئەوەی ئەو هۆکارانەیان بۆ روونبێتەوە کە دووچاری شڵەژان و تێکچوونیان دەکات، دواتر هەوڵی کاڵکردنەوە و سووککردنی ئەو هۆکارانەیان بدابوایە، بۆئەوەی بتوانن بەشێوەیەکی بەگوڕوتاوتر و بەهێزتر بەشداریی لە کردەی بەرهەمهێناندا بکەن.

ئەو خزمەتگوزارییە دەروونیانەی کە دەکرێ لە بواری پیشەسازیدا پێشکەش بکرێن:

١) نەهێشتنی هۆیەکانی نیگەرانی و گرژیی کرێکاران، ئەو هۆکارانە نەك تەنها دەبنە هۆی کەمکردنەوەی بەرهەم و وەستانی کار، بەڵکو لەهەمان کاتیشدا دەبنە هۆی لاوازکردنی توانای وەگەڕخستنی هەوڵ و کۆشش و بەردەوامی و کۆنترۆڵکردنی ئاگایی، ئەمەیش دەبێتە هۆی زیانگەیاندنی گەورە. بۆیە کەسانی پسپۆڕی بواری دەروونذروستیی گرنگی بە نەهێشتنی ئەو هۆیانەی نیگەرانیی دەدەن کە دووچاری کرێکاران بووەتەوە و کار بۆ دروستکردنی ئاراستە و خولیای ئەرێی کرێکاران دەکەن بەرەو کارەکانیان، ئەمەیش بە راهێنان و ئامادەکردنیان دەبێت بۆ ئەنجامدانی کاری جۆراوجۆر.

٢) کارکردن بۆ دروستکردنی پەیوەندیی مرۆییانەی نێوان کرێکارانی نێو کارگە و بەڕێوەبەر و کرێکاران، چوونکە ئەو پەیوەندییە مرۆییانە کاریگەرییەکی گەورەیان بەسەر باشتر ئەنجامدانی کار و پترکردنی بەرهەم هەیە، ئەمەیش بەهۆی هاوکاریی نێوان کرێکاران و پشتگیریکردنیان دێتەدی. هیچ کارێکیش لە کارگەدا ناکرێت و هیچ هاوکارییەکی لێ وەدینایەت، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە پەیوەندیی نێوان کۆی مرۆڤەکانی نێو کارگە باشبێت، ئەمەیش پێویستی بە لێکۆڵینەوە و بەدواداچوونی پەیوەندیی نێوان کرێکاران لەنێوان خۆیان و هەروەها پەیوەندییان لەگەڵ بەڕێوەبەرەکانیانەوە هەیە. هەروەها دەبێ بەدوای ئەو هۆکارانەیش دابچن کە دەبنە هۆی تێکدانی ئەو پەیوەندییانە و دەبێ کار بۆ نەهێشتنیان بکرێت و پاڵپشتیی لە پەیوەندییە مرۆییەکانی نێو کارگەش بکرێ.

٣) دەستپێشخەریی بۆ چارەسەرکردنی ئەو شڵەژان و تێکچوونە دەروونیانەی کە لە دەروونی کرێکارانی نێو کارگەدا لە قۆناغی شکلگیربووندان، بۆئەوەی پتر تەشەنە نەکات و زیان بەتاك و کاری نێو کارگەش نەگەیەنێ. هەروەها دەبێ گرنگیی بە تەندروستیی جەستەیی کرێکارانیش بدرێ، چوونکە پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان تەندروستی و دەروونندروستیدا هەیەو لەهەمان کاتیشدا نەخۆشییە جەستییەکان توانای بەرهەمی کرێکار کەمدەکەنەوە.

٤) دروستکردنی هۆشیاریی لە بەڕێوەبەرانی کارگەکان سەبارەت بە گرنگیی دروستکردنی پەیوەندیی باش لەنێوان خۆیان و کرێکاراندا، چوونکە ئەم پەیوەندییە کاریگەرییەکی مەزنی بەسەر دەروونندروستیی کرێکار و پترکردنی بەرهەمەکەیدا دەبێت. ئەگەر بەڕێوەبەر دکتاتۆر بوو و رەفتاری توندوتیژی لەهەمبەر کرێکاراندا کرد و بۆ خواردنی مافیان گشت ڕێگەیەکی گرتەبەر، ئەوا ناتوانرێ پێشبینیی ئەوە بکرێ کرێکاران کارەکەی خۆیان خۆشبووێت، ئەگەریش بەڕێوەبەر کەسێکی بەسۆز بوو بەشێوەیەکی ئەدەبی و مادیی هانی کرێکاران بدات و وەك مرۆڤ رەفتاریان لەگەڵدا بکات نەك وەك کەلوپەل و گرنگیی بە گرفتە خانەوادەیی و ئاساییەکانیان بدات، ئەوا کار لە دڵی کرێکاران دەکات و وایان لێدەکات لە بەرهەمهێناندا ئەوپەڕی هەوڵ و کۆششیان بخەنەگەڕ.

٥) پیادەکردنی هۆکارەکانی تاقیکردنەوەی پیشەیی لەسەر کرێکاران لەکاتی وەرگرتنی کار، بەشێوەیەك باشترین کرێکار هەڵبژێردرێن و کەسانی ناشایستە وەرنەگیرێن، بەتایبەت ئەو کەسانەی کە توانای ئەنجامدانی جۆری کاری نێو کارگەکەیان نییە، یانیش دووچاری لادانی دەروونیی بوونەتەوە. چوونکە ئەو گرفتە دەروونیانە دەبنە رێگر بۆ ئەنجامدانی کاروباریان بە باشترین شێوە.

٦) دوورخستنەوەی ئەو کرێکارە نوێیانەی کە پێشبینیی ئەوەیان لێدەکرێ لەکاتی کارکردندا بکەونە نێو رووداوی ناخۆشەوە.

٧) رێکخستنی کردەکانی رێنماییکردنی بەکۆمەڵی کرێکاران، بەمەبەستی چارەسەرکردنی ئەو گرفتە بەکۆمەلآنەی کە لەوانەیە کار لە رادەی بەرهەم و باش بەرێوەچوونی کاری نێو کارگەدا بکەن، وەك: بەکارهێنانی ئامێر و خۆگنخاندن لە کار و نەبوونی توانای کارکردنی بەردەوام و هتد.

٨) دانانی پلان و سیاسەتێك بۆ راهێنان و شیاندن و ئامادەکردنی کرێکاران بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی سەرشانیان بەهۆی بەکارهێنانی هۆکارە دەروونییە جۆراوجۆرەکانی فێربوون و راهێنان، بەشێوەیەك کرێکاران بتوانن شارەزایی و کارامەیی جۆراوجۆری پیشەیی ئەوتۆ وەدەستبهێنن کە وایان لێدەکات بە کەمترین هەوڵ و کۆشش باشترین بەرهەمیان هەبێت.

رۆڵی دەروونندروستیی لە ئامادەکاریی بۆ پیشە جۆراوجۆرەکان:

ئەو هۆکارانەی دەروونندروستیی چین کە رەنگە دەروونندروستی بەهۆیانەوە بەشداریی بکات لە ئامادەکردنی ئەو قوتابیانەی کە دەیانەوێ لە پیشەکانی وەك پەروەردە و راژەی کۆمەلآیەتی و پزیشکایەتی و پزیشکایەتیی ددان و تەندروستیی گشتی و یاسا و ئەندازیاریو هتد سەرقاڵبن؟

لێکۆڵەر گرنگیی دەروونندروستیی لە پێشکەشکردنی ئەو زانیاری و شارەزاییانە روونکردووەتەوە کەوا لەبوارە جۆرەجۆرەکانی پیشە جیاوازەکاندا بۆ قوتابیان پێویستن و وایان

لێدەکات لە سروشتی کارەکەی خۆیان تێبگەن کە پەیوەندییەکی راستەوخۆی بە کەسێتیی تاکەکان و هۆکارەکانی پێکهاتنی کەسێتی و پاڵنەرەکانییەوە هەیە.

هەروەها لێکۆڵەر دوای ئەمە بە وردەکارییەکی پتر باسی هەندێ لەو بوارانەی کردووە کە بنەماکانی دەروونددروستیی سوودیان لێوەر دەگرێت:

(أ) **پەروەردە:** دەروونددروستیی یارمەتیی ئەو کەسانە دەدات کە سەروکاریان لەگەڵ کردەی پەروەردەییدا هەیە بۆ ئەوەی لەلایەك لە سروشتی مرۆیی و لەلایەکی دیکەشەوە لەگرفتی قوتابیان بگەن و چارەسەری گرفتەکانیان بکەن. ئەم تێگەیشتنەش پاڵپشتی تواناکانی مامۆستا و بەخێوکاران دەکات لە خۆیان و قوتابیانیان بگەن، ئەمەیش یارمەتیدەریان دەبێت بۆئەوەی لە بواری وانەگوتنەوەدا مامەڵە و رەفتاری دروستبکەن. دەبێ بگوترێ کە پەروەردەو گرنگیدان بە دەروونددروستی لە رووی ئامانجەوە لەگەڵ یەکتری دەگونجێن، چوونکە هەردووکیان ئامانجیان گەشەپێدانی تاك و هێنانەکایەی کاملبوون و کارکردنە بۆ ئەوەی تاك بتوانێ لەگەڵ کۆمەڵە و دەستەوتاقمەکەیدا بگونجێت. مامۆستا کردەیەك ئەنجام دەدات کە بریتییە لە گواستنەوە و بەخشینی هەندێ لە زانیاری و شارەزاییەکانی بۆ قوتابیان و گرنگی بە دروستکردن و گەشەپێدانی کەسێتییەکانیان دەدات، بۆیە بۆئەوەی ئەو ئامانجانە وەدیبێنێت دەبێ شارەزاییە لەو بنەما دەروونیانە هەبێ کە دەبنە هۆی وەدەستهێنانی توانای گونجانی تاك لەگەڵ خۆی دەوروبەرەکەی. هەندێ مامۆستا هەن توندوتیژی و لێدان لەگەڵ قوتابیاندا بەکاردەهێنن و رەچاوی بنەمایەکی گرنگی دەروونددروستیی ناکەن ئەویش بریتییە لەوەی کە دەبێ کردەی پەروەردە و فێرکردن لەسەر بنەمای تێگەیشتن و تێرکردنەکان بونیادبنرێ نەك لەسەر بنەمای لێدان و توندوتیژییەکانی دیکە، چوونکە دەبێتە هۆی بێهیواکردن و شکستهێنانی قوتابیان، ئەمەیش هۆکارێکە و نایەڵێ دەروونددروستیی بێتەدی. هەروەها زۆربەی مامۆستایان بەرپرسیاریەتیی نابەخشنە قوتابیان و لە دانانی پلان و وەدیهێنانی ئامانجەکانی قوتابخانەدا رۆڵیان پێنابەخشن، بەڵکو ئەو توانا مرۆییانە زیندەبەگۆڕ دەکەن کە رەنگە ئەگەر بەکاربهێنرێن خێروچاکەیەکی مەزنیان بۆ تاك وکۆمەڵگە هەبێت. ئەم جۆرە

بێهیواكردنـــە مەترسـیی لەسـەر دەروونـدروسـتیی قوتابیانـدا دروسـتدەكات و شكـستی مامۆستایش لە بونیادنانی پەیوەندییـە مرۆییـەكانی نێوان خـۆی و قوتابیـان بەشـێوەیەكی ئاسۆیی مەترسیی لە بێهواكردنەكەی پێشوو كەمتر نییە، واتا كاتێ مامۆستا ناتوانێ لەسـەر بنەمای یەكسانی و رێزگرتنی سەربەستیی تاك پەیوەندییەكی پتەو دروستبكات، ئـەوا زیـان بەكردەی پەروەردەیی و خودی خـۆی و دەروونـدروسـتیی قوتابیـانیش دەگەیـەنێ، ئـەو جـۆرە مامۆستایانە باوەڕیان بە خواوەندیەتیی مامۆستا و مافە پیرۆزەكەی و دانانی جیاوازیی نێوان گەورە و بچووك هەیە.

(ب) قوتابخانەكانی پزیشكی و دەروونـدروستی: دكتۆرانی بواری جەستەیی لـەم رۆژگـارەی ئێستەدا گرنگیـی بـە لایـەنی دەروونیـی نەخۆشـییەكانی جەسـتەیی دەدەن، لـەم بارەیـەوە دكتۆر(ولیەم میننگەر) لەو كۆنگرەیەی كە لەساڵی ١٩٥٥ لە تكساسدا بەسترا، گوتوویەتی" نیوەی ئەو نەخۆشانەی دەچنە لای پزیشكان و گرفتاری كـەموكورتیی دەروونیـی بوونەتـەوە، لەبنەڕەتەوە هەندێ شڵەژانی هەڵچوونییان هەیە. لە زۆربەی نەخۆشیەكانی وەك برینی گەدە و نەخۆشییەكانی فشاری خوێنـدا هەڵـچوونەكان رۆڵێكـی بەرچـاو لـە پەیـداكردنی ماكـەكانی نەخۆشییەكانی جەستەدا دەگێڕن. لەبەرئەوە ئەم جۆرە نەخۆشـییە ئەندامیانـەی كـە بـەهۆی شڵەژانە هەڵچوونییەكانەوە كاریگەردەبن، ناوێكی دیكەیان لێنراوە، ئـەویش(نەخۆشـییەكانی دەروونیجەستەیی یان سایكۆسـۆماتین). ئـەم ئاراسـتەیە هەنووكەییـە پێیوایـە كـە زۆربـەی نەخۆشییەكان لایەنێكی هەڵچوونی و لایەنێكی جەستەییان هەیە.

ئامارەكـان بۆچـوونەكەی دكتـۆری نـاوبراو پـشتڕاستدەكەنەوە، چـوونكە ژمـارەی ئـەو (راچێتانەی) لە ئینگلترا بۆ نەخۆشەكان دەنووسرێن ساڵانە دەگەنە ٣٠٠ملیۆن و سێ یـەكیان بریتین لە هێوركەرەوەكان و بۆ ئەو نەخۆشانە دەنووسرێن كە هیچ كەموكورتییەكی جەستەییان نییە هەروەك چۆن پشكنینی پزیشكی دەریخستووە، بەڵكو ئەو كەموكورتی و نەخۆشیانەی كە دووچاری بوونە بەهۆی لایەنی هەڵچوونییەوە بووە. ئەمەیش ئاماژە بە ئاستی مەترسیی ئـەو

داوودەرمانانە دەکات کە هیچ پێویست نین، چوونکە ئەوەی بەدەستییەوە دەناڵێنن نەخۆشیی جەستەیی نییە، بەڵکو شڵەژانێکی هەڵچوونییە.

بەڵگە و ئامـاژەی راستییەکانی پێشوو کاریگەریی لایەنی دەروونی و ئەقڵیی لە خەیاڵکردن بە دووچاربوونی نەخۆشیی دووپاتکردووەتەوە، واتا ئەو دوولایەنە رۆڵێکی گرنگیان لەوەدا هەیە مرۆڤ وا خەیاڵبکات دووچاری نەخۆشیی بووەتەوە، هەر ئەمەیش بوو وای لە ئەندامانی کۆنگرەکە کرد باوەڕ بە گرنگیی خوێندن و رەچاوکردنی بنەماکانی دەروونددروستیی بدرێت لەلایەن ئەو پزیشکە جەستەییانەی کە ئەو جۆرە نەخۆشانە سەردانیان دەکەن. دکتۆر (سامۆئیل بوگاز) دکتۆری دەروونیی لە زانکۆی هارفاردی ئەمریکی راپۆرتێکی سەبارەت بە بەرنامەی دەروونددروستیی ئەو قوتابیانە پێشکەشکرد کە لەبواری پزیشکیدا دەخوێنن، لە راپۆرتەکەدا هاتووە:

بەرنامەی دەروونددروستیی لە بواری پزیشکیدا چەندان لایەن لەخۆیدەگرێت، لەوانە:

یەکەم: دەبێ قوتابیی بواری پزیشکیی، بەر لە خوێندن لە کۆلێژی پزیشکیدا سەردانی شیکەرەوەی دەروونیی بکات بۆئەوەی شیکەرەوەکە پێکهاتە دەروونییەکەی بۆ روونبکاتەوە.

دووەم: لەمەیشدا ئەوە دێتەپێشێ کە قوتابییەکە لایەنی بەهێز و بێهێزی خۆی بناسێت. هەروەها دەبێ بنەما گشتییەکانی دەروونددروستیی بخوێنێ بۆئەوەی بتوانێ بەشێوەیەك رەفتار لەگەڵ نەخۆشەکانیدا بکات کە بەبێ پەنابردنە بەر هێورکەرەوەکان هۆکارەکانی شڵەژانی نەخۆشەکانی چارەسەر بکات.

بەکورتی و پوختی، کاتێ پزیشکان بنەماکانی دەروونددروستیی دەخوێنن، ئەوا سوودێکی زۆریان پێدەبەخشێ بۆئەوەی لەلایەنە دەروونییەکانی نەخۆشی تێبگەن و بتوانن بەشێوەیەکی دروست رەفتار لەگەڵ نەخۆشەکانیاندا بکەن. لێرەوە بەکارهێنانی ئازارشکێن و هێورکەرەوەکان پێویست نابێ، بەمەیش ملیۆنەها دینارمان بۆ دەگەڕێتەوە کە لە کڕینی ئەو داوودەرمانانەدا خەرجدەکرێن.

(ج) بواری پەرستاری: بواری پەرستاری لەو بوارە پیشەییانەیە کە دەبێ بنەماکانی دەروونتدروستیی تیادا بەکاربێت. چوونکە پەرستار لە بوارە جیاجیاکانی کارەکەیدا لەگەڵ چەندان کەسدا مامەڵە دەکات کە لە رووی میزاج و پێکهاتەی هەڵچوونییانەوە جیاوازن. بۆیە پێویستە بنەماکانی دەروونتدروستیی بخوێنێ و پیادەشیان بکات، چوونکە بەهۆی پیادەکردنی ئەو بنەمایانەوە دەتوانێ بەشێوەیەك رەفتار لەگەڵ نەخۆشەکاندا بکات کە ئاستی شڵەژان و هەڵچوونەکانیان کەمبکاتەوە ئەگەر هاتوو بەهیچ جۆرێك نەتوانرا چارەسەریان بۆ بدۆزرێتەوە. ئەوەی گرنگە دەبێ لەهەمبەر بنەماکانی دەروونتدروستیدا بەرچاو روونیی بدرێتە پەرستاران بۆئەوەی پەیوەندییەکی ئەرێیی ئەوتۆ لەگەڵ نەخۆشەکانیاندا بەرقەرار بکەن کە ببێتە هۆی دروستکردنی باوەڕی نەخۆش و ئەوانیش هاوکاریی پەرستارەکە بکەن. دکتۆر مننگر باسی ئەوەیکردووە کە گشت نەخۆشخانەکانی ئەمریکا لە ئێستەدا گرنگیی بە خوێندنی رێوشوێنە بڕیار لەسەردراوەکانی دەروونتدروستیی و پزیشکایەتیی ئەقڵیی دەدەن بۆ ماوەی سێ مانگ دەبێ دەستەی پەرستاران ئەو بنەمایانە بخوێنن.

د) پەروەردەی تەندروستی: ئەوانەی سەروکاریان لەگەڵ پەروەردەی تەندروستیدا هەیە گرنگیی بە گشت لایەنەکانی گەشەکردنی تاك دەدەن، وەك: جۆری خۆراکەکەی و تەندروستییەکەی و ژیانی کۆمەڵایەتی و خانەوادەییەکەی و ئەو نەخۆشیانەی دووچاریان دەبێتەوە، هەروەها گرنگیی بە لایەنی دەروونیشی دەدەن. بۆیە لێرەدا گرنگیی دەروونتدروستی بەدیاردەکەوێت کە دەتوانرێ بەهۆی پەروەردە و پەخشکردنی لەنێو تاکەکانی کۆمەڵگە و گشت بوارەکانی ژیانی وەك قوتابخانە و کارگە و دامودەستگەکاندا پێشکەش بە مرۆڤ بکرێت.

هەروەها دەتوانرێ لە رێگەی ئەو کەسە پسپۆڕانەی کە یارمەتیی خەڵك دەدەن چارەسەری گرفتە تایبەتەکانیان بکەن و لەهەمبەر بنەماکانی تەندروستیی گشتیدا بەرچاوروونیان پێشکەش دەکەن، لەو بوارانەی پێشتر باسمانکردن هۆشیاریی تەندروستیی بڵاوبکرێتەوە،

بەمەیش تاکەکانی کۆمەڵگە دەتوانن خۆیان لە نەخۆشییەکان بپارێزن، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەو باشتر گونجانەی کە سەرچاوەی لە دەروونددروستی و تەندروستیی باش دەگرێت.

کۆنگرەکە پێیوابوو کە ئەرکی دەوڵەت بەتەنها پاراستن و چارەسەرکردنی لایەنی جەستەیی تاکەکان نییە، بەڵکو لەهەمان کاتیشدا لەسەری پێویستە گرنگیی بە لایەنی دەروونی و ئەقڵیشیان بدات. لەهەمان کاتیشدا ئەرکی دەوڵەت تەنها گرنگیدان نییە بە نەخۆشییەکانی دەروونی و ئەقڵی، چوونکە ئەمە تەنها دوا دیمەنی زنجیرەیەك کردەی دەروونییە کە لە زۆربەی کاتەکاندا بەر لەوەی پەیدابێت رێگریی لێدەکەین، بەڵکو لەتەك ئەم مەسەلانەشەوە چەندان مەسەلەی دیکە هەن کە بریتین لە گرنگیدان بە پەروەردەی تەندروستی و تەندروستیی مرۆڤ بەگشتی، گرنگترینیان: گرنگیدانە بەتاك وەك بوونەوەرێکی کۆمەلآیەتی و رەچاوکردنی لایەنە رۆشنبیرییەکەی و دەستنیشانکردنی کاریگەریی کۆمەڵگە و فشارەکانی دەروونیی لەسەر بونیادی کەسێتیی تاکەکان و ئەو رێوشوێنانەی کە هانی دایك دەدەن بەشێوەیەکی دروست گرنگیی بە منداڵەکەی بدات. هەروەها دەبێ شرۆڤەی هەندێ گرفتی گەورەی وەك: ئالوودەبوون بە مادەکانی سڕکەر و هۆشبەر و زۆری جیابوونەوە و دەستلێکبەردانی نێوان هاوسەران و بێکارییەکان بکرێت،چوونکە ئەم گرفتانە دەبنەهۆی تێکچوونی تەندروستی و دەروونددروستیی تاك. هەروەها لەئەنجامی ئەمانەدا داوایکرد کە بانگەشە بۆ پەخشکردنی پەروەردەی تەندروستی و پترکردنی ئەو پەروەردەکارانەی تەندروستی بدرێت کە بەردەوام بنەماکانی پەروەردەی دەروونیی لە قوتابخانەکان و خانەوادەکان و دەستگەکانی کۆمەلآیەتی و پیشەسازی و کۆمەڵگە بەگشتی بلاّو دەکەنەوە، جا بۆئەوەی ئەو پەروەردەکارانە بەجوانی ئەرکەکانی سەرشانیان ئەنجام بدەن، دەبێ رۆشنبیرییەکی باشیان پێببەخشرێ و بەشێوەیەك ئامادەبکرێن کە جێپەنجەیان دیاربێت. گرنگترین لایەنەکانی ئەم کردەیەش خوێندنی پەروەردەو دەروونناسی و کۆمەڵناسی و دەروونددروستی و تەندروستیی گشتییە.

(هـ) یاسا: کۆنگرەکە گفتوگۆی لەسەر پەیوەندیی دەروونددروستی بە یاساکرد. ئەندامانی کۆنگرە جەختیان لەسەر ئەوە کردەوە کە دەبێ کەسانی بواری یاسا لە بنەماکانی دەروونددروستیی تێبگەن. چوونکە ئامانجی یاسا بریتییە لە پیادەکردنی سزای جۆراوجۆر بەسەر ئەو کەسانەی تاوانکاریی ئەنجام دەدەن، ئەمەش لەپێناو ئەوەیە جارێکی دیکە تاوانەکان دووبارە نەکەنەوە و کۆمەڵگەش ببنە دۆخێکی باشترەوە. بەڵام کەسانی یاسایی ناتوانن ئەو ئامانجە وەدیبهێنن، تەنها لەو کاتەدا نەبێت کە زانیاری و شارەزاییەکی باشیان نەهەمبەر ئەو پاڵنەرانەدا هەبێت کە پاڵ بە تاکەوە دەنێن لەرێ لابدات، بەمەیش دەتوانێ سزای ئەوتۆ بسەپێنێ کە رەگوریشەی ئەو پاڵنەرانە دەرکێشێ. هەروەها ئەگەر شارەزایی لە بنەماکانی دەروونددروستیدا هەبێت، دەتوانێ ئەو سزایانە هەڵبژێرێت کە یارمەتیدەری راستکردنەوەی رەفتار و سەرلەنوێ بونیادنانەوەی کەسێتێن و ئەوشتانەشی لێ دووربخاتەوە کە دەبنە هۆی وێرانکردنی. بۆیە پێمانوایە کە کەسی یاسایی بۆئەوەی بتوانێ بەباشترین شێوە کارەکانی خۆی ئەنجام بدات، دەبێ لە خوێندنەوە و شرۆڤەکردنی پاڵنەرەکانی رەفتار بکۆڵێتەوە. هەرئەمەیش بوو کە کۆنگرەکە بەپێویستی زانی قوتابیانی بواری یاسا بنەماکانی دەروونددروستیی بخوێنن.

بنەماکانی دەروونددروستی لە قوتابخانەدا

ئەرکی قوتابخانە بۆ دروستکردنی کەسێتیی قوتابیان:

ماڵ یەکەم شوێنە کە بەشێوەیەکی تەواو کار بۆ دروستکردنی کەسێتیی منداڵ و ڕێنماییکردن و ئاراستەکردنی دەکات ، بەڵام لەگەڵ ئەم ئەرکەی ماڵدا چەندان یەکەی کۆمەڵایەتیی دیکە هەن کە ڕۆڵێکی گرنگ لەم بوارەدا دەگێڕن، یەکێك لەو یەکانەش (قوتابخانەیە).

تا ماوەیەك لەمەوبەر وەها تەماشای قوتابخانە دەکرا کە تەنها شوێنی فێربوون و خوێندنو وەرگرتنی زانیارییەکان و پیشاندانی گرفتە تایبەتەکانی پرۆگرامەکان و شرۆڤەکردن و گەڕانە بەدوای ئەو ئامرازنەی کە بەباشترین شێوە زانیاری لە مامۆستاوە بۆ قوتابیان دەگوازێتەوە، ئەمە ئەرکی قوتابخانە کۆن و تەقلیدییەکان بوو، بەڵام پەیامی قوتابخانەی پێشکەوتوو زۆر لە ئەرکی قوتابخانەکانی کۆن جیاوازە. چوونکە پەیامی قوتابخانەی پێشکەوتوو تەنها لە فێرکردنو بەخشینی هەندێ زانیاری بە قوتابیان چڕ نابێتەوە، بەڵکو پەیامێکی دیکەی ئەوتۆی هەیە کە گرنگییەکەی لە پەیامی پێشوو کەمتر نییە، ئەویش کارکردنە بۆ پەروەردەکردن و دروستکردنی کەسێتیی قوتابی لە گشت ڕوویەکەوە. مامۆستای سەرکەوتوو لە ئێستەدا بەتەنها غەمی گەیاندنی زانیاری و فێرکردنی نییە، بەڵکو خۆی بە بەرپرس دەزانێ لەوەی کە هەوڵبدات قوتابیانی توانای باشگونجانی کۆمەڵایەتی و هەڵچوونیی وەدەستبهێنن، لەهەمان کاتیشدا گرنگیی بە فێرکردنی ئەکادیمیانەش دەدات.

کەواتە دەبێ شرۆڤەکردنی منداڵ و ئاشنابوون بە لایەنە جۆراوجۆرەکانی کەسێتییەکەی، سەرلیستی کارەکانی بێت و لە فێرکردن و لایەنە ڕۆشنبیرییە کۆنەکە و شێوازە فەرمییە تەقلیدییەکە زیاتر گرنگیی پێبدرێت. بەڵام لەگەڵ ئەم هەموو ڕاستیانەشەوە هەندێ مامۆستا هەن باوەڕێکی ڕووکەشانەیان هەیە و ئەو هۆکارە زانستیانە ڕەچاو ناکەن کە دەبنە هۆی جێبەجێکردن و وەدیهێنانی ئەم بیروڕا و پەیامە نوێیە.هەروەها هەرگیز بەوەش ڕازینابن کە بەشێك لە وانەکانی خوێندنی نووسین و خوێندنەوە و بیرکاری و مێژوو بۆ شرۆڤەکردنی

پێداویستییە دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتییەکان تەرخانبکەن. بەڵام ئەو هەوڵوکۆششەی مامۆستا کە لەپێناو ئاشنابوون بە دەروونی قوتابیان دەیخاتە گەڕ و پەرۆشی یارمەتیدانیان دەبێت بۆ ئەوەی بەباشترین شێوە لەگەڵ ژینگەکەی خۆیاندا بگونجێن، کارێکی بێسوود نییە و کاریگەرییەکی ئەرێیی دروستدەکات. نەك هەر ئەمە، بەڵکو کاتێ مامۆستا یارمەتیی قوتابیانی دەدات چارەسەری گرفتەکانیان بکەن، لەهەمان کاتیشدا یارمەتیان دەدات بە هەوڵێکی کەمتر سەرکەوتنێکی مەزنتر وەدەستبهێنن. ڕەنگە یەکێك لەو ڕاستیانەی پێویستی بە پشتڕاستکردنەوە نەبێت ئەوەبێ کە هەرجۆرە نەگونجانێکی منداڵ لە سەرەتای ژیانیدا، دواتر تەشەنەدەکات و لە ئایندەدا مەترسییەکەی گەورەتر دەبێت. هەروەها دەبێ گەورەترین ئامانجی مامۆستا ئەوەبێ کە هاووڵاتیی باش و بەکەڵك پێشکەش بە کۆمەڵگەکەی بکات و گرفتاری هیچ جۆرە نەگونجانێك نەبنەوە. مامۆستایان هەر بەو هەوڵ و کۆششانە دەتوانن بوونی خۆیان بسەلمێنن و جیاوازییەك لەنێوان خۆیان و مامۆستایانی کۆندا دروست بکەن، واتا نابێ وەك ئەوان تاکە مەبەستمان فێرکردنی قوتابیان بێت، بەڵکو دەبێ مامۆستایانی نوێ لەتەك فێرکردنیشدا باوك و برا و کەسوکار و ئەو تاکە پەناگەیەی قوتابیانبن کە لەکاتی تەنگانە بەرەو لایان بچن، ئەمەیش بە وەدەستهێنانی دڵی قوتابیان و تێگەیشتن لە لایەنەکانی کەسێتیان و پەروەردەکردنی دروستیان دەبێت، کە ئەمەیش خۆی لەخۆیدا لەتەك فێرکردنیان کەسێتیشیان پتەو دەکات.

زۆر ئاسانە مامۆستا بزانێت کە (کاروان)ی قوتابی بەردەوام دزیدەکات و (کاوە)ی قوتابیش حەز بە ڕەفتاری توندوتیژ دەکات و (شەنگە)ی قوتابیش بەزۆری توورەدەبێت و بە بچووکترین شت خۆی لە زەوی دەگلێنێ و بەردەوام قیژە و هاواریەتی و پێ لە زەویی دەکوتێ و قژی خۆی دەردەهێنێ.بەڵام ڕەنگە بەئاسانی نەتوانێ ئەو هۆیانە بدۆزێتەوە کە وا لەو قوتابیانە دەکات ئەو لادانە دەروونیانەیان هەبێت.

لەهەمان کاتیشدا ئەو مامۆستایەی شارەزای بنەماکانی دەروونیی نەبێت، هیچ سێ و دوو لەوە ناکات لەلای مامۆستایان و دەستەی کارگێڕی بڵێت: هۆی ئەو دزیکردنە بەردەوامەی کاروان بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە دایکوباوکی بێ ئەخلاقن و حەیفە منداڵیان ببێت، چوونکە دەڵێن باوکی بەردەوام سەرخۆشی مەیخانەکانە و دایکیشی تۆراوە و بە ساڵ منداڵەکانی نابینێت.

ئێمە سەدا سەد پێمانوایە کە ئەو مامۆستایەی بەشێوەیەکی باش پەروەردە و ئامادە نەکرابێ بەبێ سێ و دووکردن ئەو جۆرە قسانە دەکات. بەڵام ئەو مامۆستایەی هەست بە بەرپرسیاریەتییەکەی خۆی دەکات، تاکە غەمی ئەوە دەبێت شرۆڤەی شڵەژان و تێکچوونە جۆراوجۆرەکانی هەڵچوونیی بکات و ئاشنای ماك و رەهەندەکانی بێت، بۆئەوەی پەنجە لەسەر نیشانە و ماکی هەڵچوونەکان دابنێت و لەسەرەتای نشونماکردنی ئەو ماك ونیشانە مەترسیدارانەدا بتوانێ چارەسەری گونجاویان بۆ بدۆزێتەوە.

هەموومان دەزانین کە زۆربەی قوتابخانەکانمان قوتابییە ناوازەکانیان رەوانەی نۆڕینگەی دەروونی ناکەن بۆئەوەی لەلایەن دکتۆران و پسپۆڕانی دەروونی و راژەی کۆمەڵایەتییەوە چارەسەری گونجاویان بۆ بدۆزرێتەوە، لێرەدا ئەرك و بەرپرسیاریەتییە مەزنەکە دەکەوێتە سەرشانی مامۆستا کە پێمانوایە دەبێ بەلای کەمەوە کەمە شارەزاییەکی لەبواری بنەماکانی دەروونندروستی و زانستی دەروونناسیی بەگشتی هەبێت، بەتایبەت لەو قۆناغەی ئێستەی کۆمەڵگەماندا کە بەدەست چەندان گرفتی کۆمەڵایەتی و ئابووری و سیاسی دەناڵێنێ و کۆی ئەم گرفتانەش زەمینە خۆشکەر و هۆکاری نشونماکردنی گرفتە دەروونییەکانی منداڵانن. بۆیە ئەو قوتابیانەی کە لە خانەوادەکانیاندا کەسێك نییە تێیانبگات و رەفتاری دروستیان لەگەڵدا بکات، کۆی غەم و دەردەسەرییەکە بۆ مامۆستا و دەستەی کارگێڕیی قوتابخانە دەگوازنەوە، دەبێ مامۆستایان لەو ئاستەدا بن لەجیات خانەوادەکانیشیان بەباشی رەفتاریان لەگەڵدا بکەنو چارەسەری گرفتەکانیان بکەن و ئامێزی سۆز و خۆشەویستییان بۆ بکەنەوە.

بوارەکانی پیادەکردنی بنەماکانی دەروونذروستیی لە قوتابخانەدا:

لە قوتابخانەکاندا چەندان بواری پیادەکردنی بنەماکانی دەروونذروستیی هەن کە بریتین لە فەلسەفە و بەڕێوەبردن و پرۆگرام و مامۆستایان و پەیوەندییە مرۆییەکانی نێو قوتابخانە. هەروەها لە ڕێنماییکردنی دایبابان و چاودێریکردنی قوتابیانی بەکێشە و گرفتیشدا پیادە دەکرێ.

ئێستە پەیوەندیی گشت ئەو بوارە جۆراوجۆرانە بە بنەماکانی پیادەکردنی دەروونذروستیی لە قوتابخانەدا ڕووندەکەینەوە:

یەکەم: فێرکردنی قوتابی بۆ وەرگرتنی ئاراستە و خوو و نەریتی باش:

قوتابخانە ئەرکێکی گرنگی هەیە، ئەویش کارکردنە بۆ دروستکردنی ئاراستە و ڕەوتی پەسند و گەشپێدانیان، کاتێ ئەم ئاراستە و ڕەوتانەش دروستدەبن چەندان سوودی ئەوتۆی دەبێت کە یارمەتیدەری بونیادنانی کەسێتیی قوتابیانە. گرنگترین ئەو ڕەوت و ئاراستانەی کە لەسەر قوتابخانە پێویستە بۆ قوتابیانی وەدیبهێنێت، ئەمانەن:

ا) ئاراستەو ڕەوتەکانی بەرەو قوتابخانە.

ب) ئاراستە و ڕەوتەکانی بەرەو کار.

ج) ئاراستە و ڕەوتەکانی بەرەو بەسەربردنی کاتی دەسبەتاڵین (گەمە و سەرگەرمی).

د) ئاراستە و ڕەوتەکانی بەرەو کەسەکان.

(ا) ئاراستە و ڕەوتەکانی بەرەو قوتابخانە:

منداڵی بچووك بەرلەوەی بچێتە قوتابخانە زۆر پەرۆش و عەوداڵی ژیانی نێو قوتابخانەیە، زۆربەی جار منداڵ خەون بەو ڕۆژەوە دەبینێ کە تیایدا دەچێتە قوتابخانە. جا بۆئەوەی ئەو پەرۆشی و عەوداڵییەی خامۆش نەبێت، دەبێ قوتابخانە لەلایەن خۆیەوە وابکات منداڵ قوتابخانەی خۆشبووێت و بەردەوام بێت، ئەمە هۆکارێکی گرنگە کە یارمەتیی منداڵ دەدات بەباشی بگونجێت و لەگەڵ هەلومەرجەکانی ژیانی ڕۆژانە دەستوپەنجە نەرم بکات و هەست بە متمانە و بەختیاریی بکات.

ئەمە چۆن دێتەدی؟ دەتوانین بەم هۆکارانەی خوارەوە ئەمە وەدیبهێنین:

١) دەبێ مامەڵەی سەرپەرشتیاران لەگەڵ منداڵدا لەسەر بنەمای سۆز و خۆشەویستی بونیاد بنرێت، چوونکە تۆقاندن و هەڕەشەکردن لە قوتابیان وادەکەن منداڵ هەست بە دڵئارامی و ئاسایشی ناوەکیی نەکات، چوونکە پێداویستیی منداڵ بۆ سۆز و خۆشەویستی پەیوەندییەکی پتەوی بە پێویستی و زەروورەتی پەیوەستبوون (انتماء) ەوە هەیە. ئەو پێداویستییەش ئەو کاتە دێتەدی کە کاتێ منداڵ کۆمەڵێك هاوڕێ و هاوگەمە دەدۆزێتەوە.

دەتوانرێ ئەم دوو پێداویستییە بە بناغەی هەستکردن بە ئاسایش دابنرێن. ئەو منداڵەی ئاسایش و دڵئارامیی هەیە، هەست بە ڕەزامەندی و هێمنی و خۆشەویستیی خەڵك دەکات و هۆگریان دەبێت و چاکەی ئەوانی دەوێت.

کۆی قسەکانمان ئەوەیە کە منداڵ بەشێوەیەکی سروشتی و خۆکارانە ڕەفتار دەکات. دەتوانین ئەم دۆخە دروستەی منداڵ بە دۆخی منداڵێك بەراورد بکەین کە هەست بە ئاسایش ناکات و دڵئارام نییە. ئەو منداڵەی هەست بە ئاسایش و دڵنیایی ناکات وا دێتەبەرچاو وەك ئەوەی لە نێو ڕووبار و فڕۆکەدابێت، بەردەوام تۆقیو و نیگەرانە و گشت کاتێك دەترسێت کارەساتێکی بەسەربێت. هەروەها ئەو جۆرە منداڵە بەهۆی ئەو هەستوسۆزانەوە ناتوانێ سۆزو خۆشەویستیی لەهەمبەر قوتابخانەدا هەبێت.

٢) هۆیەکی دیکە کە ناهێڵێ قوتابی خولیا و ئاراستەگرییەکی باش لەهەمبەر قوتابخانەکەیدا پێکبهێنێ، زۆریی یاسا و لیست و سیستمەکانی قوتابخانەیە. لەبەرئەوە زۆر گرنگە قوتابخانە ئەوە لە قوتابیانی بگەیەنێت کە ئەم یاسایانە بۆ پاراستنی خۆی و هاوڕێ و هاوپۆلانی دارێژراوە. ئەم سەرەتایە بۆ قوتابی زۆر گرنگە و کاتێ گەورەتر دەبن خولیا و ئاراستەی دروست لەهەمبەر نەتەوە و حکومەتەکانیان دەگرنەبەر.

٣) هەروەها حەز دەکەم ئاماژە بەوەش بکەم کە ڕەنگە ئاراستە و ڕەهەندەکانی قوتابی لەهەمبەر قوتابخانەدا بەهۆی ڕوخسار و دیمەنی گشتیی تەلاری قوتابخانە و ڕێکخستن و هەماهەنگی یاریگە و پۆشاکی مامۆستایان و جوانکاری و تابلۆکانی نێو قوتابخانە بێتەدی.

ب) ئاراستە و رەوتەکانی هەمبەر کار:

یەکێك لەو بنەما دانپێدانراوانەی کە بۆ دروستکردنی حەزی قوتابی لەهەمبەر کارەکەیدا گرنگە، ئەوەیە کە وا لە قوتابی بکرێت کاتێ کارو کۆششێك دەکات هەستی سەرکەوتنی لە دەروونیدا بۆ دروست بکەیت. لێرەدا بەپێویستی دەزانم یاسای کاریگەریی(ثورندیك) بهێنمەوە کە یاسایەکی فێرکردنە، ناوبراو دەڵێ: سەرکەوتن لە ئەنجامدانی کارێکدا وا لە کەسە فێربووەکە دەکات هەست بە حەسانەوە و دڵارامی و شادیی بکات، بەڵام شکست وا لە تاك دەکات لە ئەنجامدانی کاردا هەست بە تەنگەتاوی وبێزاری بکات.

بۆ پیادەکردنی ئەم بنەما پەروەردەییە، دەبێ قوتابخانە دەرفەتی تێرکردنی ئەو حەزە و وەدیهێنانی پێویستبوون و خولیای سەرکەوتنی منداڵ برەخسێنێت. چوونکە منداڵ بەردەوام خولیای سەرکەوتنی لەمێشکدایە و بەردەوام هیوای بۆ دەخوازێت، سەرکەوتنیش وەهای لێدەکات متمانەی بەخۆی بێت و هەست بە ئاسایش بکات و بۆ چاکترکردنی رەفتارەکانی چەندان هەوڵی دیکە بدات.

لەبەرئەوە نابێ قوتابی بخرێتە دۆخێکەوە کە بەردەوام هەست بە شکست بکات. نابێ هانی قوتابیش بدەین بگاتە ئاستێك کە لە سەرووی توانای خۆیەوە بێت و لەگەیشتن بەو ئاستە نەکردەیی و نەگونجاوەدا هەست بە شکست بکات.

دروستکردنی هەستی سەرکەوتن کە پاڵنەرێکی مەزنی منداڵە، وای لێدەکات هەست بە کامڵبوون و تەواوەتی ومتمانەبەخۆکردن (کفایە) بکات، ئەم هەستەیش بریتییە لەوەی مرۆڤ هەستدەکات کەسێکی شایستەی رێزگرتنە، چوونکە متمانە بەخۆی پەیدا دەکات و رێز لەخۆی دەگرێت. دژی ئەم دۆخەش هەستکردنە بە کەموکورتی و کامڵنەبوون و ناتەواوی، ئەویش کەمیی هەستکردنە بە بەهای کەسێتی و دابەزینی ئاستی رێز لەخۆگرتنە. شکستی بەردەوام و دوورودرێژ دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ رێزی خۆی نەگرێت و وای لێدێت خۆی بە کەسێك دابنێت کە شایستەی خۆشویستن و رێزلێگرتن نییە، بەڵام ئەو قوتابییەی بەهۆی سەرکەوتن و رێزلێگرتنەوە هەست بە تەواوەتی و کیفایەتی خۆی دەکات، ئەوا سۆزێکی زۆر

بەهێز و قووڵی لەهەمبەر قوتابخانەکەیدا دەبێت و یارمەتیدەریشی دەبێت بۆ ئەوەی لە ئایندەدا کەسێتیی خۆی بونیاد بنێت.

حەزدەکەم ئاماژە بە سەرکەوتن بدەم، بۆئەوەی ببێتە هۆکارێکی کاریگەر لە بونیادنانی کەسێتیی قوتابیان. نابێ سەرکەوتنی قوتابی تەنها لە وانەکاندا حیسابی بۆ بکرێت، بەڵکو دەبێ لەم لایەنانەی خوارەوەشدا هەژماربکرێت:

١) لە گەمە وەرزشییەکاندا.

٢) لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا (بەناوبانگی و توانای دروستکردنی پەیوەندیی هاورێیانە).

٣) لە سەرکردایەتی و رابەرایەتیکردندا.

٤) لە بەدیارخستن و بەرجەستەکردنی حەز و ئارەزووەکاندا.

٥) لە چالاکییەکانی دەرەوەی وانە و پرۆگرامەکانی خوێندن، وەك: گفتوگۆ و بێژبازییەکان، گوتنەوەی وانەکان، نواندن و هتد.

٦) دیمەنی دەرەوە و قیافە و پاکوخاوێنی.

٧) بەردەوامی هاتنی قوتابی بۆ دەوام لەکاتی خۆیدا.

ئەمە ئەو بیروبۆچوونانە بوون کە دەبێ لە فێرکردن و پەروەردەکردنی منداڵاندا رەچاویان بکەین و چەندان بوار و لایەن بۆ قوتابی برەخسێنین تاکو بتوانێ پێداویستییەکانی خۆی وەدیبهێنێ و حەزی سەرکەوتنی خۆی تێربکات. هەروەها نابێ ئەو بنەما دەروونییەش پشتگوێبخەین کە دەڵێ: سەرکەوتن دەبێتە هۆی سەرکەوتنی دیکە.

ج) ئاراستە و خولیاکانی هەمبەر گەمە و سەرگەرمی:

منداڵ لە ژیانی رۆژانەی قوتابخانەیدا پێویستی بە گۆڕانکاریی هەیە، هەروەها نابێ بخرێتە بەر کردەی شەکەتبوونی ئەقڵییەوە، بەڵکو دەبێ لە لایەنە جۆراوجۆرەکانی ئەو چالاکیانەدا

بەشداری پێبکرێت کە حەسانەوەی جەستەیی بۆ فەراهەم دەکەن و مێشکی خاو دەکەنەوە و دیحەسێننەوە و خەیاڵی ئاسوودە دەکەن.

دواتریش لەسەر قوتابخانە پێویستە کاتەکانی حەسانەوە پتربکات، نابێ ئەو ماوەی حەسانەوەیە هێندە کورت بێت کە حەسانەوە بۆ قوتابی فەراهەم نەکات، ناشبێ هێندە دوورو درێژبێت کە قوتابی ماندوو بکات. واباشترە ئەو ماوانەی پشووی قوتابیان دەرفەتی گەمەیەکی رێکوپێك و دروستی بۆ بڕەخسێنێ.

نابێ وەك سزادانێك لەهەمبەر نزمیی ئاستیی فێربوون منداڵ لە گەمەکردنەکانی کاتی پشوو بێبەش بکرێت، چوونکە ئەم شێوازە سزادانە وادەکات منداڵ رقی لە کردەی پەروەردەییو خودی وانەکان وهتد ببێتەوە، بۆیە نەك شکستەکە بەڵکو خودی ئەو وانەیەی گرفتاری شکستەکەی کردووەتەوە، دەبێتە دوژمنی قوتابی.

ئەرکی قوتابخانەیە کە ئاراستە و خولیای پەسند لەهەمبەر کار و گەمەکردن و سەرگەرمی لە ژیانی قوتابیاندا پێکبهێنێ، هەروەها ئەرکی قوتابخانەیە وەها لە منداڵ بگەیەنێ کە کار و گەمەکردن و سەرگەرمی دوولایەنی گشتیی چالاکیی قوتابخانەن و هەریەکەیان کات و دەرفەتی خۆی هەیە و تاکیش بەبێ هەبوونی ئاراستە و خولیای دروستی هەمبەر کار و گەمەکردن ناتوانێ لە ژیاندا سەرکەوتن وەدەستبێنێ.

د) ئاراستەگری و خولیاکانی هەمبەر کەسانی دیکە:

منداڵ لە تەمەنی بەر لە شەشساڵی و بەر لە چوونی بۆ قوتابخانە، زۆر خۆپەرستدەبێت و خۆی زۆرخۆشدەوێت، هاوڕێیانی دیاریکراون و بازنەی کۆمەڵایەتیی دیاریکراوە و پەیوەندییشی بە گەورانەوە تەنها لە بازنەی پەیوەندیی دایبابی دەخولێتەوە. کاتێکیش دەچێتە قوتابخانە بارودۆخەکەی گۆڕانی بەسەردا دێت و دەبینین منداڵی ئاسایی حەز دەکات بازنە کۆمەڵایەتییەکەی فراوانتربکات، هەروەها لەئامادەیی خۆی لەنێو هاوڕێیە نوێیەکانیدا

کە پێشتر بەهیچ شێوەیەك نەیبینیون دڵی زۆر خۆشدەبێت. بەڵام لەهەندێ دۆخدا و بەهۆی شارەزاییەکانی منداڵ لە تەمەنی بەر لەقوتابخانە، لە دروستکردنی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیانەی نێو قوتابخانەدا هەست بە نیگەرانیی دەکات.

ئەرکی قوتابخانەی سەرەتاییە (بنەڕەتی) لەپێناو دروستکردنی گیانی هاوکاری و بەخشندەیی و بەزەیی و ڕێزگرتن و پاراستنی موڵکی کەسانی دیکەدا کار بۆئەوە بکات خولیا و ئاراستەگریی نێو لە دەروونی قوتابیدا دروستبکات بۆئەوەی لەنێو کۆمەڵەکەی خۆیدا هەست بە ئاسایش بکات. قوتابخانە ناتوانێ ئەو ئاراستە و خولیا دروستانە بۆ قوتابی دروست بکات ئەگەر کەسانی پەروەردەیی وەك مامۆستا و هتد بەشێوەیەکی بێ سۆز و دڵڕەقانە ڕەفتاریان لەگەڵدا بکەن، یان مامەڵەیەکی پڕ لە گاڵتەپێکردن و بێزرانـدنی لەگەڵدا بکەن و بەشێوەیەکی ویژدانی بەشداریی لەگەڵ منداڵ نەکەن کاتێ دەکەوێتە نێو قەیران و ڕووداوێکی ناخۆشەوە. هەروەها هەڵاوێردکاریی مامۆستایان لەهەمبەر خۆشەویستنی قوتابیان و فەرق و جیاوازیی کردنیان دەبێتە هۆی ئەوەی لە دروستکردنی ئاراستەگریی کۆمەڵایەتیی قوتابیان ڕێگریی بکات.

ئەرکی قوتابخانەیە کار بۆ ئەوە بکات کۆی قوتابیان هەست بکەن مامەڵەیەکی دۆستانە و دادپەروەرانەیان لەگەڵدا دەکرێت، چوونکە ئەم شێوازەی مامەڵەکردنە ئەو باوەڕەیان لە دەرووندا دروست دەکات کە دەبێ لەکاتی ڕەفتارکردنی لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا هەمان مامەڵەی دروست بکات.

لە دۆخی قوتابخانەکانی ئێمەدا کە کچ و کوڕ تێکەڵاون، هێندە زەحمەت نییە هان بدرێن بۆئەوەی بەیەکەوە گەمە بکەن و پرۆژەی هاوبەشیان هەبێ بەبێ ئەوەی لەهیچ شتێك بترسن، چوونکە بەراستی جێگەی ترس نییە. بەڕای من تێکەڵاوبوونی زوو یارمەتیدەری دروستکردنی پەیوەندیی باش دەدات لەهەمبەر ڕەگەزی جیاوازدا، هەروەها بیروبۆچوونی پیاویش لە هەمبەر ئافرەتاندا دەگۆڕێت.

دووەم: بنەماکانی دەروونـدروستی و پرۆگرامەکانی خوێندن:

باسی هەندێ لەو بنەما و رێوشوێنە گشتیانە دەکەین کە دەبێ لەکاتی دانانی پرۆگرامەکاندا رەچاوبکرێن، بۆئەوەی کەشی دەروونـدروستیی قوتابیان بڕەخسێت، بنەماکانیش ئەمانەن:

١) دەبێ لە کاتی دانانی پرۆگرامەکانی خوێندندا خۆمان لە مادە کورتکراوەکە بچووکەکانی زۆربەی وانەکاندا بەدوور بگرین. چوونکە ئەم جۆرە پرۆگرامانە گرنگیی بە لایەنی مەعریفی دەدەن، بەڵام لە هەڵوێستەکانی ژیانی سروشتیی زۆر دوورن. کردەی گواستنەوەی کاریگەریی فێربوون پێویستی بە بوونی لایەنەکانی وێکچووی هەڵوێستەکانی فێرکردن و هەڵوێستەکانی ژیانی سروشتیی هەیە. گەشەپێدانی کەسێتیی قوتابیش پێویستی بە بەخشینی ئەو رەگەزە هاوسەنگە جۆراوجۆرانە هەیە کە شارەزایی و ئەزموونی لێ پێکدێت، بەواتایەکی دیکە پرگرام پێویستی بەزانیاری و شارەزاییەکی زۆر هەیە. دەرەنجامی چاوەڕوانکراوی ئەوجۆرە پرۆگرامانە بریتییە لە باشگونجانی قوتابیان لەگەڵ هەڵوێستە سروشتییەکانی ژیان لەمیانی کردەی فێرکردن، گرنگی و کاریگەریی ئەم گونجانەش لە روانگەی دەروونـدروستییەوە بەرچاو روونە.

٢) نزیکترین ئەو پرۆگرامانەی کە لەرووی جۆر و دارشتنەوە لەگەڵ سایکۆلۆژیای قوتابیاندا دەگونجێت پرۆگرامی (محاور)ە، چوونکە ئەم جۆرە پرۆگرامانە یارمەتیی قوتابیان دەدەن درك بە گشت هەڵوێستی فێرکردن بکەن، جا ئەگەر ئەمە راستبێت ئەوا قوتابیان زۆر بە راهێنانەکان دڵخۆش دەبن، دڵخۆشبوونەکەشیان لە پاراستنی سیستمی قوتابخانە و حەسانەوە و ئارامیی نێو پۆل و پیادەکردنی رێنماییەکانی مامۆستا و گوێگرتن لە گفتۆگۆیەکاندا بەدیار دەکەوێت، جا ئەگەر قوتابی بەکۆی ئەم شتانە دڵخۆشبوو، ئەگەری سەرکەوتنی پتر دەبێت و دەتوانێ باشتروبەشێوەیەکی دڵئارامتر رووبەڕووی هەڵوێستە نوێیەکان ببێتەوە، بەمەیش گەشەکردنەکەی بەردەوام دەبێت.

٣) مەرجێکی زۆر گرنگ هەیە بۆ ئەوەی لە پرۆگرامەکانی خوێندندا دەروونددروستیی وەدستبهێنین، ئەویش لێبوردەیی کەشی کۆمەڵایەتیانەی قوتابخانەیە، جا ئەگەر لە کاری نێو پۆلدابێت یانیش لە دەرەوەی پۆل. ئەوەی لەم لایەنەوە سوودمان پێدەبەخشێ بوونی لێبوردەیی نێوان تاکەکانی قوتابخانەیە لە دەرەوەی پۆلدا. دەکرێ ئەمە لە بۆنەی جۆراوجۆری وەك گەشتو سەیران، یانیش لەکاتی چالاکیی قوتابخانەیی دەرەوەی پۆلدا بێتەدی. ئەم جۆرە پرۆگرامانە گرنگیی تایبەتیی خۆیان هەیە، چوونکە دەرفەت و بوارێکی رێکخستنی شارەزایی و ئەزموونەکانی قوتابییە لە لایەنەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و حەز و ئارەزووەکانەوە. جگە لەمانەیش ئەم پرۆگرامانە یارمەتیدەرێکی مەزنی بونیادنانی کەسێتیی قوتابیانە لە بوارەکانی چالاکیی تاکەکەسی و بەکۆمەڵدا، هەروەها هانیان دەدات بەرگەی بەرپرسیاریەتییەکان بگرن و بەشێوەیەکی ویژدانی بەشدارییان هەبێت و هاوکاربن، کۆی ئەم شتانەیش چەند سیفەتێکن کە بۆ ژیانێکی تەندروست و دەروونددروستانە رایاندەهێنێ.

٤) هەروەها نابێ پرۆگرامەکانی خوێندن تەنها بەندبن بەو شارەزایی و ئەزموونانەی قوتابخانەوە کە دەتوانین لەنێوان چوار دیواری قوتابخانەدا ئەنجامیان بدەین، بەڵکو دەبێ پرۆگرامەکان چەند مەسەلەیەکی دیکەیان تیادابێت کە قوتابیان لە قوتابخانە دەربهێنێ و بیانباتە نێو ژینگەوە کە تیایدا چەندەها چالاکیی کۆمەڵایەتی و ئابووری دەبینرێ.

هەروەها نابێ پێمانوابێ کە بەستنەوەی قوتابخانە بە کۆمەڵگە تەنها بەندە بە تێگەیشتن لە کۆمەڵگە، بەڵکو دەبێ مەسەلەکە لەمە گەورەتر و فراوانتر بێت، بەو مانایەی کە مەبەستەکە تێگەیشتنە لە کۆمەڵگە و دواتریش وابەستەبوون و پەیوەندییەکی سۆزدارانەیە لەگەڵ کۆمەڵگە و کارکردنی لێبڕاوانەیە بۆ پێشخستنی، بەواتایەکی دیکە، ئەم پرۆگرامە وەها لە قوتابیان دەکات چالاکتر بن و لەگەڵ کۆمەڵگەکەیاندا باشتر بگونجێن.

رێگەکانی بەستنەوەی پرۆگرامەکانی خوێندن بە ژینگەی دەرەوە جۆراوجۆرن: لەوانە داوەتکردنی بەخێوکارانی قوتابییان بۆ قوتابخانە و دروستکردنی دەستە و کۆمەڵەکانی

مامۆستا و دایبابان و سازدانی خێوەتگە و دروستكردنی لیژنەكانی راوێژكاری و لێكۆڵینەوەو شرۆڤەكردنی سروشت و هتد. لەكۆی ئەمانەیشدا بنەمای هەماهەنگیی ئەو هەولآنە پێكدێت كە بۆ پەروەردەكردنی قوتابی و ئەو بوارانە رێكدەخرێن كە قوتابی تیایاندا پەروەردە دەبێت. سوودێكی دیكەشی هەیە كە بریتییە لەوەی ئەگەرەكانی كێشمەكێش و دژایەتی لە رەفتاردا كەمتر دەبنەوە، بەمەیش رەفتاری قوتابی باشتردەبێت و دەروونتدروستییەكی زۆرباش وەدەستدەهێنێ.

٥) رەنگە وەها باشتربێت كە قوتابیان ناچاربكەین ژمارەیەكی كەمی وانە ناچارییەكان بخوێنن. بەلآم كاتێ قوتابخانە گشت مادە و بابەتەكانی نێو پرۆگرام بەشێوەیەكی زۆرەملێ بەسەر قوتابیاندا دەسەپێنێ، ئەوا ئەو ناچاركردنە دژی ئەو راستییەیە كە دەڵێ: هیچ قوتابییەك ناتوانێ لە بواری قوتابخانەییدا سەركەوتن بەدەستبهێنێ تەنها لەو كاتەدا نەبێ كە كار بۆ گەشەپێدانی كەسێتییەكەی بكرێت و نەهێڵدرێ بەشێوەیەكی چەقبەستوو گەشەبكات. چوونكە فێركردنی بەرهەمدار پەروەردەكردنی دروست نایەتەدی تەنها لەكاتی رەخساندنی دەرفەتی هەڵبژاردنی پرۆگرامەكانی خوێندن و نەرمی لە رێگەی وانەگوتنەوە و مامۆستای باش نەبێت. زانراوە كەتەنها یەك شێوازی دروستی رێگەكانی فێركردن نییە كە لەگەڵ گشت قوتابیان و جۆرەها گرفتی قوتابخانەییدا بگونجێت.

گرنگترین ئەركەكانی ئەو كەسانەی لە قوتابخانەدا گرنگیی بە وەدیهێنانی دەروونتدروستیی دەدەن، بریتییە لە گونجاندن و هەماهەنگی دروستكردن لەنێوان قوتابی و ئەو دەسەلآتدارانەی سەرپەرشتیی دەكەن. هەروەها لەسەریان پێویستە شرۆڤەی رادەی باشی و خراپیی وانەگوتنەوە و رێگەكانی ئەو دەسەلآتدار و مامۆستایانە بكەن و دواتریش ئەو كەسانە هەڵبژێردرێن كە لە بەباشترین شێوە سوودیان لە شرۆڤەكان وەرگرتووە و سەركەوتنیان تیادا وەدەستهێناوە، هەروەها لەسەریان پێویستە یارمەتیی قوتابیان بدەن بەپێی توانای خۆیان سەركەوتن وەدەستبهێنن. جا ئەگەر قوتابییەك خۆی رەوتە دیاریكراوەكەی خوێندنی

هەڵنەبژاردبوو و لە ڕێگەی فێربووندا دووچاری نووچدان بوویەوە، ئەوا بەڵگەی ئەوەیە کە دەسەڵاتدارێکی قوتابخانەیی کارەکەی خۆی پشتگوێ خستووە. زۆر ستەمە کە قوتابی لەسەر باش هەڵنەبژاردنەکەدا سەرزەنشت بکرێ، چوونکە قوتابی ناتوانێ ئاشنای ئەو توانایەی خۆی بێت کە سروشتی دیراسەتە جۆراوجۆرەکان بەسەریدا دەسەپێنن.

سێیەم: ڕێنمایی و ئاراستەکردنی دایبابان:

هەرچەندە پەیوەندیی نێوان منداڵان و دایبابان ئاسایی بێت، ئەوا پتر یارمەتیی بونیادنانی کەسێتی و وەدیهێنانی دەروونددروستییان دەدات. کاتێکیش دایبابان زۆرتر دەگونجێن و هەماهەنگیی زیاتریان دەبێت و کەمتر دووچاری هەڵچوون دەبنەوە، ئەوا خودی منداڵیش باشتربوونی پێوە دیاردەبێت و لایەنەکانی ڕەفتاری ناپەسندیان کەمدەبێتەوە و ئاستی گرژییەکانی دەروونیان دادەبەزێ.

بەم شێوەیە پێمانوایە کە ئەرکی دەسەڵاتدارانی پەروەردەییە (لەوانە قوتابخانەش) کار بۆ گۆڕینی ئاراستەکانی دایباب لەهەمبەر منداڵانیاندا بکەن، ئەمەیش بەهۆی ڕێنماییکردن و ئاراستەکردنی دایبابان دەبێت.

کردەی ڕێنماییکردنی دەروونیانەی دایباب، ئامانجی بەخشین و فەراهەمکردنی ئەو ئامرازە بونیادنەرە سوودبەخشانەیە کە منداڵ بەشێوەیەکی دروست پەروەردە دەکەن و لەکاتی نشونماکردنیشیاندا لە تاقیکردنەوە و ڕووداوی ناخۆش بەدووریاندەخاتەوە.

ئاستی سوودبینینی دایبابان لە کردەی ڕێنماییکردنی دەروونیی پەروەردەیی قوتابخانەدا، بەندە بە ئاستی گونجانیانەوە، ئەمەیش مانای ئەوەیە کە ئەو باوکەی گونجانێکی هەڵچوونیی هەیە، لەو باوکە زیاتر سوود لە کردەی ڕێنماییکردن وەردەگرێ کە بەهۆی لایەنە نیرۆسیسیەکانییەوە دووچاری خراپ گونجان بووە.

لە هۆکارەکانی رێنمایی و ئاراستەکردنی دایبابان و ئاراستەکردنیان لە قوتابخانەدا، ئەمانەن:

١) گوتنەوەی چەند وانەیەکی تایبەت بە دەروونناسیی منداڵ و چۆنیەتیی سەرپەرشتیکردن و گرنگیدان و چاودێریکردنیان و چەندان وانەی تایبەت بە دەروونددروستی.

٢) چاپکردنی چەندان چاپکراوی جۆراوجۆر کە تایبەتە بە رێنماییکردنی دایباب بۆ چۆنیەتیی رەفتارکردن لەگەڵ منداڵانیان.

٣) بەکارهێنانی دەستەگەکانی راگەیاندن بۆ رێنماییکردن و ئاراستەکردنی دایباب.

٤) بەرێوەبردنی چەندان کۆنگرەی قوتابخانەیی و رێکخستنی کۆڕ و سیمینار، کە دەبێ مامۆستا و پسپۆڕانی دەرەوەی قوتابخانە بەشداریی تیادا بکەن.

٥) رێگەدان بە دایبابان بۆ ئەوەی بەشداریی لە چالاکییە جۆراوجۆرەکانی قوتابخانەییدا بکەن و لەهەندێ وانەدا ئامادەبن، بۆئەوەی ئاشنای باشترین رێگەی رەفتارکردن بن لەگەڵ منداڵانیان.

٦) جگە لەمانەیش، رێنمایی تاکەکەسیانەی دایبابانیش هەن، ئەمەیش یارمەتیان دەدات چارەسەری گرفتە تایبەتەکانیان بکەن. چوونکە ئەم دانیشتنە دووبەدووانە یارمەتیی دایبابان دەدەن کە لە گونجاندا گرفتی سادەیان هەیە. چوونکە بە تاقیکردنەوە ئەوە دەرکەوتووە کە ئەو دایبابانەی گرفت و کێشمەکێشی دەروونییان هەیە و بەردەوام بەدەستییەوە دەناڵێنن بەبێ ئەوەی کێشەکانیان چارەسەربێت، ئەوا هیچ سوودێك لە رێنماییکردنی دەروونی وەرناگرن تا بەهۆیەوە بتوانن رەفتار لەگەڵ منداڵانیان بکەن.

بەشی حەوتەم

پەروەردە و دەروونـدروستی

خاڵی بەیەكگەیشتنی نێوان پەروەردە و دەروونذروستی

((جیاكردنەوەی نێوان پەروەردە و دەروونذروستی، جیاكردنەوەیەكە كە هیچ بنەمایەكی زانستیی روونی نییە. بەپێی بۆچوونی زۆربەی زانایانی ئێستە، تەنها جیاكردنەوەی ناوەكانە نەك ناولێنراوەكان، جیاكردنەوەی نێوان ئامرازەكانە، نەك ئامانجەكان. ئایا دوا ئامانجی بەرزی پەروەردە بریتی نییە لە دەستەواژەیەكی كورت، كە ئەویش: ئامادەكردنی مرۆڤە بۆ ژیان؟ . كەواتە جگە لەم ئامانجە دەروونذروستیی چ ئامانجێكی دیكەی هەیە؟ كە ئەویش یارمەتیدانی تاكە بۆئەوەی بەباشی بژیێت وباشترین سوود لە ژیان وەربگرێت و باشترین شتی خۆیشی پێشكەش بكات و بەبەخشین و وەرگرتن دڵخۆشبێت).[١]

لێرەوە، واباشترە بەشێوەیەكی دوورودرێژ باس لە ئامانجەكانی هەریەكە لە پەروەردە و دەروونذروستیی بكەین.

ئامانجەكانی پەروەردە:

پەروەردە وەك گشت كردەكانی دیكەی بەردەوامیبەخشین بە ژیان، كردەی گونجاندن و دروستكردنی هەماهەنگییە. لێرەوە و بەر لەهەموو شتێك زۆر پێویستە ئەو هۆكارانە پەرە پێبدەین و توندوتۆڵیان بكەین كە تاك بەهۆیانەوە دەتوانێ بەپێی تواناكانی بەباشترین شێوە خۆی لەگەڵ ژینگەكەیدا بگونجێنی. پەروەردە بەپێی ئەم چەمك و تێگەیشتنە، بریتییە لە كردەی كارلێككردنی نێوان بوونەوەری بچووك و ئەو بەها و ئاراستە و خولیایانەی كە ژینگە بەپێی پێشكەوتنی مادی و رووحی دەیانسەپێنێ. ئەمە ئامانجە نزیكەكەی پەروەردەیە، كە كاریگەرییەكەی تەنها لە بازنەی كەسیدا دەمێنێتەوە، بەڵام ئامانجە دوورمەوداكانی بریتییە لە گشتاندنی شارەزاییەكانی منداڵ و بەردەوام یارمەتیدانی بۆ فراوانكردنی ئاسۆی كۆمەڵایەتی و ئاكاری و ئەقڵی و مادی: لە خانەوادەوە بەرەو قوتابخانە و كۆمەڵگەی ناوخۆییو نیشتیمان و گشت كۆمەڵگەی جیهانی، چوونكە زۆربەی دۆخە باوەكانی نیگەرانیی

---

١ بەشێك لە وتارەكەی دكتۆر سەبری جەرجیس لە كۆبەندی پەروەردەی نوێ، ئەپریلی ساڵی ١٩٦٠.

ئەم سەردەمە، جیهانین و هیچ یەکێك لە ئێمە ناتوانێ خۆی لەو رووداو و مەسەلانە بەدووربگرێ کە لەودیو سنووری ولاتەکەیەوە دەگوزەرێن.

ئامانجە بالآکانی پەروەردە:

ئامانجی بەرز و دوورمەودای پەروەردە بریتییە لە یارمەتیدانی کەسێتیی مرۆیی لەپێناو گەشەکردنێکی دروستی هەڵچوونی و کۆمەڵایەتیی ئەوتۆ کە لە رقوکینە و دوژمنکاریی ئازادی بکات، ئەمەیش مەرجێکی سەرەکیی وەدیهاتنی ئاشتی و تێکگەیشتنی جیهانییە. ئامانجی بالآی پەروەردەیی لەم ساتەی ئێستەدا کە خەڵك لەسەر گڕکانی باررووتدا دەژیێن، دەبێ ئەم مەبەستانەی خوارەوە لەخۆی بگرێت:

* رێزگرتن لە مافەکانی مرۆڤ.
*داننان بە یەکسانی و بەرابەریی گشت خەڵك و رەگەز و گەل ونەتەوەیەك.
* رێزگرتن لە دادپەروەری و سەربەخۆبوونی هەر ولاتێکی بێ دەوڵەت.

پەروەردە و تێکگەیشتنی جیهانی:

تاکە بناغەیەك کە کۆمەڵگەیەکی پڕ لە دلآرامی و ئاسایش و ئاشتیی لەسەر بونیاد دەنرێ، هەر بەهۆی پەروەردەوە دەبێت بۆئەوەی تێکگەیشتنێی جیهانی بەرقەرار بێت. هیچ بناغەیەکی دیکە جێگرەوەی پەروەردە نییە لەم بوارەدا.

بەپێی بیروباوەڕی گەورەترین بیرمەند (دکتۆر و.د. وول)[1]: ((ئاشتی و تێکگەیشتنی جیهانی تەنها بە نیازپاکی و بەبێ هێزێکی جوولێنەر وەدینایەت)). وەك حەزێکی ئێمە بۆ روونکردنەوەی دەستەواژەکە دەتوانم بڵێم ئەو هێزە جوولێنەرەی کە دکتۆری ناوبراو قسەی لەبارەوە دەکات، لەچەندان ئاراستە و رەهەندی کرۆکی پێکدێت کە رەگو ڕیشەیان لە قووڵایی

---

١ دکتۆر و.د . وول کارەکانی کۆنگرەی پەروەردە و دەروونذروستی رێکخست کە لە ساڵی ١٩٥٢ لە پاریس لەلایەن رێکخراوی یونسکۆ بەڕێوەبرا.

کەسێتی داکوتاوە و پەروەردە بە مانا سەرتاپاگیرەکەی لە دەروونی مندالآنی زۆر بچووکدا کار بۆ دروستکردنیان دەکات.

ئەگەر پەروەردە لە دروستکردنی ئەو ئاراستە و خولیایانـە سـەرکەوتن وەدەسـتبێنێ کـە گرنگترینیان بریتین لە ڕێزگرتن لە بەهای خودی کەسێتیی مرۆیی، ئەوا ئەو ئاراسـتانە دەبنـە ئەو هێزە جوولێنەرە، واتا لەچوارچێوەی ئەو چەمکانەی کە ماف و ئاشتیی دادپەروەرانە دانی پێداناوە پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێت.

تێگەیـشتن و بیروبۆچـوونی لـەم شـێوەیە لەهەمبـەر پـەروەردەدا، وای لێـدەکات ببێتـە ئامرازێکی

باش و هۆکارێکی چـاکەخوازانەی ئـەو دەروونددروسـتییەی کـە ئامـانجی بـەختیارکردن و شادومانکردنی بوونەوەری مرۆییە، لەهەمان کاتیشدا ئەو ئامراز و توانایانەی پێدەبەخـشێت کە وای لێدەکەن بتوانێ کاروبەرهەمی هەبێت و شت وەرگرێ و ببەخشێت و بـەرزەفتی خـۆی بکات ، بەبێ تاڵانکاری شت ببات و بەبێ ئەوەی مافەکانی خۆی لـەیاد بکـات، ئەرکـەکانی بەباشترین شێوە ڕاپەڕێنێت و هەست بە دلآرامـی بکـات و کەسـێکی خاکـەڕا و هەسـتیار و لێبوردە بێت و بەردەوام لە غەمی خانەوادەکەیدا بێت و دڵسۆزی کۆمەڵە و گروپەکەی و ئـەو وڵاتەیش بێت کە تیایدا دەژیێت، هەروەها بەقەد دڵسۆزیی بۆ وڵاتەکەی، دڵسۆزی کۆمەڵگەی جیهانیش بێت.

جووتە ئامانجەکەی پەروەردە:

کردەی پەروەردەیی هەر لەگەڵ لـەدایکبوونی منداڵـەوە دەسـتپێدەکات، لـەو کاتیـشەوە خانەوادەکەی گرنگیی بـە پـەروەردەکردن و شـیاندنی دەدەن و پێداویـستییە سـەرەکییەکانی گەشەکردنیشی لە ساڵەکانی تەمەنی دابین دەکەن، دواتـریش لەگـەل قوتابخانـەدا لـە کـردەی ڕێنماییکردن و دروستکردندا بەشدار دەبێت، لە قوتابخانەشدا ئـەو شـارەزاییانە بـە قوتابیـان دەبەخشرێت کە وا دەکەن پەروەردە ببێتە کردەیەکی ژیانی، واتا کردەی کارلێکی دوولایەنـەی نێـوان تـاك و ژینگـە سروشـتی و کۆمەلآیەتییەکەیـەتی، بەمـەیش پیتوفـەڕی شـارەزایی و ئەزموونەکانی پتر دەبن.

منداڵ ئامانجی یەکەمی پەروەردەیە:

ئەم جووت ئامانجەی پەروەردە، یەکەم جار وەها تەماشای منداڵ دەکات کە بوونەوەرێکەو کەسێتی و تایبەتمەندی و شەقڵ و خەسلەت و داواکاریی خۆی هەیە، ئـەم ئامانجـەیش لەگـەڵ بیروڕایەکەی (جان جاك روسۆ)ی فەیلەسووف و پـەروەردەکاردا دێتـەوە کـە پێیوایـە منـداڵ بەلای کەمەوە لەرووی وەزیفییەوە (بوونەوەرێکی سەربەخۆیە)، لەو کاتەوەش کە روسـۆ ئـەم راستییەی دۆزیوەتەوە، پەروەردەکارانیش درکیان بـەوە کـردووە کـە ئەگـەر پـەروەردەکردن و ئامادەکردنی منداڵ بۆ ئایندە شتێکی پێویست بێت، ئەوا پـەروەردەکردنی خۆیـشی شـتێکی بەسوودە، واتا بەشێوەیەك رەفتاری لەگەڵدا بکرێـت کـە منداڵێکـە و سروشـت و ئـەو مافـە منداڵانەی هەیە کە یەکەمین قۆناغەکانی گەشەکردنێکی تێکچڕژاوی ئاوێتەیە.

پەروەردە و شارەزایی:

بەلام ئامانجی دووەمی پەروەردەیی، بەهۆی ئەو شارەزاییەوە وەدیدێت کە لـە قوتابخانـەدا پێشکەش بە قوتابیان دەکرێت، گرنگ ئەوەیە ئەو شارەزاییانە لەو جۆرانە نەبن کـە بـە ژیـان نـامۆبن، دەنـا دەبێتـە جـۆرە ناپەسـندەکەی و وادەکـات قوتـابی لـە فێربوونـدا ئـارامی و دانبەخۆداگرتن لەدەستبدات. پەروەردەیی پێشکەوتوو جـەخت لەسـەر پێویـستیی شـارەزایی دەکاتەوە، هەر شارەزاییەکەیش دوو لایەنی هەیە: یەکەم: لایەنی راستەوخۆ لەرووی گونجان و نەگونجانی لەگەڵ تاکەکەسدا، دواتریش کاریگەریی بەسەر شارەزاییەکانی دواتریـشدا دەبێـت. یەکێك لە مەسەلەکانی دانپێدانراو دروستیی ئەو بنەمایەیە کە دەڵـێ: بـۆ ئـەوەی پـەروەردە مەبەست و ئامانجی تاك و کۆمەڵگە پێبکبهێنێ، دەبێ لەسـەر شـارەزاییەك دابڕێـژرێت کـە بەردەوام شارەزایی ژیانی واقیعیی تاکەکەسە.[1]

---

١ بنواره كتێبی الخبرة والتربية ، جون ديوى ترجمة دكتور محمد رفعت رمضان و الـدكتور نجيـب اسـكندر ص ١١٣.

ئەم جووت ئامانجەی پەروەردە باوەڕی بەوە هەیە کە منـداڵ بوونـەوەرێکی سـەربەخۆیە و کەسێتی و خودی هۆی هەیە، لەهەمان کاتدا باوەڕی بە گرنگیی ئەو شارەزایی و کارامییانـە هەیە کە پێشکەشی دەکرێن و پێیوایە کە دەبـێ ئـەم شـارەزاییانە کـارابن و پەیوەندییـەکی پتەویان بـە ئێـستەی منداڵـەوە هـەبێت، بۆئـەوەی پـەروەردە ببێتـە کـردەی گەشـەپێدان و دروستکردنێکی سەرتاپاگیری کەسێتییەکەی لە میانی قۆناغە جۆراوجۆرە بەیەکداهاتووەکانی گەشەکردنی.

ئامانجی دەروونلدروستیی چییە:

ئامانجی ئەرێیی دەروونلدروستی پەیوەندیی بە توانای تاکەوە هەیە بۆ گونجان لەگەڵ خۆی و ئەو کۆمەڵگەیەی تیایدا دەژیێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی ژیـانێکی دوور لـە شـڵەژان و تێکچوونی بۆ دەستەبەر بکات کە پڕبێ لە گوڕوتاو و رازیبوون بەخودیش ببێتە خەسـڵەتێکی تاك، شتێکی ئەوتۆی تیادا نەبینرێ کە نیـشانەی نـەگونجانی کۆمەڵایـەتی بێـت و هـەروەها رەفتارێکی ناوازەی کۆمەڵایەتییانە نەگرێتەبەر، بەڵکو رەفتارێکی ئـەوتۆی بـەجێ و پەسـند بگرێتەبەر کە نیشانەیەك بێت بـۆ هاوسـەنگیی هەڵـچوونی و سـۆزی و ئـەقڵیی لـە سـایەی بوارەکانی جۆراوجۆر و لەژێر کاریگەریی گشت هەلومەرجێکەوە.

ئەو کەسەی کەسێتییەکەی بەم شێوازە بێت، بـە بۆچـوونی دەروونلدروسـتی بـە کەسـێکی ئاسایی دادەنرێت، چوونکە ئەو تایبەتمەندییەی هەیە بەرزەفتی ئەو هۆکارانە بکات کە دەبنـە هۆی بێهیوابوون و هەناسەساردی، نەك هەر ئەمە، بـەڵکو دەتـوانێ بەسـەر ئـەو هۆکارانـەی شکستی کاتیشدا زاڵبێـت بـەبێ ئـەوەی پـەنا بباتـە بـەر قەرەبووکردنـەوەی کـەموکورتی و پێنەگەیشتنەوە. ئەو جۆرە کەسە دەتوانێ بەباشی رووبەڕووی کێـشە تونـدەکان و گرفتـەکانی ژیانی رۆژانەی بێتەوە، لەهەمان کاتیـشدا شکـست و دۆڕان زیـانێکی کـەمی پێدەگەیـەنن، چوونکە لەمـەدا پـشت بـە بەرچـاورِوونی و توانـای بـەرزەفتکردن و رێنمـاییکردنی خـودیی دەبەستێ.

دەتوانین بەبێ دوودڵی ئەو جۆرە کەسانە بە ئاسایی ناودێر بکەین، چوونکە ئاستێکی زۆرباشی دەروونذروستییان هەیە کە وایان لێدەکات لەلایەك لەگەڵ خۆیان و لەلایەکی دیکەیش لەگەڵ خەڵکانی دیکە لە ئاشتی و تەباییدا بژیین، جا لە چوارچێوەی خانەوادەدا بێت، یانیش لە کار و کۆمەڵگەی دەرەکیدا بێت.

دەتوانین ئەمە بەو قسەیەی خۆمان سەبارەت بەو دایبابە روونتر بکەینەوە کە ژیانی هاوسەری و مامەڵەی دایبابیی بە بارێکی قورسی سەرشانی خۆیان نازانن و پێیان وانییە کە بەرپرسیاریەتێکی هێندە گەورە و قورسبێت نەتوانن بەرگەی بگرن. ئەم جۆرە هاوسەر و دایبابانە بەهۆی نەرمی و دووربینی و توانای بەرزەفتکردنی هەڵچوونەکانیانەوە، لەگەڵ خۆیان و کەسانی دیکەی نێو خانەوادەدا لە گونجان و تەباییەکی بەردەوامدا دەژیین. ئەم خەسلاّتەنیش ئاماژە و نیشانەی کامڵبوونی کەسێتی و پێگەیشتنی لایەنەکانی ئەقڵی و هەڵچوونی و سۆزییانە.

ئەوەی لەبارەی دایباب و هاوسەرانەوە دەگوترێ، بەسەر فەرمانبەری نێو فەرمانگە و کرێکاری نێو کارگە و مامۆستای نێو قوتابخانەیشدا پیادە دەبێت، چوونکە کەسانێکی ئەو بوارانە هەن لەهەمبەر ئەنجامدانی کاروبارو ئەرکەکانی رۆژانەیاندا جا هەرچەندە قورس و ناخۆشیش بێت، هەست بە بەختیاری و گوروتاو دەکەن. بەلاّم لەهەمان کاتدا کەسانێکیش هەن لەم بوارانەی سەرەوەدا بەردەوام پرتەو بۆڵە و سکالاّ لەدەست کارەکانیان دەکەن، یانیش پەیوەندییان لەگەڵ هاوکارانیان هێندە خراپە کە دەبێتە هۆی بەدبەختبوون و پەکخستنی رەوتی بەرێوەچوونی کار و پێشخستنیش.

ئەم مامەڵە دروست و ئەرێییەی رەفتاری گونجاو، لەگەڵ ئەو مامەڵە نادروستە نەرێییەی ئەو رەفتارە جیاوازە کە لەسەر بنەمای سکالاّ و پرتەوبۆڵە و نەبوونی گوروتاو بۆ ژیان بونیادنراوە.

بەپێی ئەم مامەڵە دروست و گونجاوە و وێناندنە ئەرێییەی رەفتاری باش، دەتوانین بزانین چیمان لەسەر پێویستە بیکەین بۆ ئەوەی یارمەتیی تاکەکان بدەین بەباشی بگونجێن،

لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین: دەروونداروستیی لە دوامەنزڵگەدا بریتییە لە گونجان و هەماهەنگیی دەروونی کە ئامانجی توندوتۆڵکردن و پتەوکردنی کەسێتی و رازیبوونی تاك بە خودی خۆی و رازیبوونی خەڵکانە لێی، ئەمەیش هەستی بەختیاری و حەسانەوەی دەروونیی بۆ فەراهەم دەکات.

هۆکاری وەدیهێنانی ئامانجەکانی دەروونداروستیی چییە:

هۆکارەکە پەروەردەیە، پەروەردە بەمانا گشتگیرە فراوانەکەی، نەك بەمانا تەنگە دیاریکراوەکەی، واتا ئەو مانا تەنگەبەرەی کە فەلسەفەی قوتابخانەکانی تەقلیدی دیاریی دەکەن و پێیانوایە قوتابخانە تەنها شوێنی خوێندن و بەخشینی زانیارییەکانە بە قوتابیان و پیشاندانی گرفتەکانی تایبەت بە پرۆگرامەکانی خوێندن و گەڕانە بە دوای سەرکەوتووترین هۆکاری گواستنەوە و خوێندنی پرۆگرامەکانی خوێندن لە ئەقڵی مامۆستاوە بۆ ئەقڵی قوتابییانمان.

ئایا ئامانجی پەروەردە بە مانا گشتگیرەکەی، بریتی نییە لە ئامادەکردنی مرۆڤ بۆ ژیان بەهۆی دروستکردنی خوونەریتی باش و راهێنانی لەسەر ئەو کارامەییانەی کە بۆ وەدیهێنانی پێویستییەکانی، مەسەلەیەکی بێ چەند و چۆنن؟. ئەم خوو ونەریت و کارامەییانە تەنها لە قۆناغە زۆر زووەکانی ژیانی تاکدا هەوێندەبن، لەبەرئەوە دەبینین گونجان دەرەنجامی ئەو شارەزایی و ئەزموونانەیە کە تاك گوزەری پیایاندا کردووە و کاریگەریی بەسەر ئەو رێگە جۆراوجۆرانەی فێربوونی کردووە کە پێداویستییەکانی پێ وەدیدەهێنێ و بەهۆیانەوە لە بوارە جۆراوجۆرەکانی ژیانی کۆمەلایەتیدا مامەڵە لەگەڵ خەڵك دەکات.

ئەمە گرنگیی پێنج ساڵەکەی یەکەمی تەمەنی منداڵ و دروستبوونی کەسێتییەکەی پشتڕاست دەکاتەوە، چوونکە لەم پێنج ساڵەدا (هەروەك ئادلەر جەختی لەسەر کردووەتەوە) یەکەم روخسار و لایەنی کەسێتیی منداڵ پێکدێت و تۆوی گونجان و نەگونجانی تیادا سەوز دەبێت. گشت مرۆڤێك لە تەمەنی گەورەییدا شتە نیشتەنییەکانی قۆناغی منداڵیی لە

دەروونی خۆی هەڵدەگرێ، زۆربەی جاریش ئەو نیشتەنیانە لە قووڵایی دەروونیدا زۆر بەهێز و پتەون.

ئەزموون و تاقیکردنەوەکانی منداڵیی بەشێوەیەکی زۆر روون هۆکاری رەزامەندیی دەروونی و گونجانی ژیانی ئایندەیی دیاریدەکات، ئەمەیش لە پەیوەندیی پتەوی نێوان گونجان و کردەی پەروەردەییدا زۆر بەروونی بەدیاردەکەوێ.

پەروەردە و دەروونذروستی دووکردەی تەواوکەری یەکترن:

لەژێر تیشکی ئەو باس و توێکاریانەی پێشوودا، دەتوانین بڵێین کە پەروەردە لە مەبەست و ئامانجەکانیدا بەرێژەیەکی زۆر هەمان مەبەست و ئامانجەکانی دەروونذروستیی وەدیدێنێ، ئەگەر تاکە جیاوازییەکیان هەبێت، ئەوا لە هۆکارەکانی وەدیهێنانی ئامانجەکانیاندا دەبینرێ. هەرچەندە زانای پەروەردەیی و زانای بواری پەروەردەیی لە رووی پسپۆڕییە ئەکادیمییەکەیانەوە جیاوازن، بەڵام لەیەك بوار و کایەی پیادەییدا خزمەت دەکەن کە ئەویش بواری منداڵان و نەوجەوانان و گەنجان و پیرانە، هەروەها هەردووکیان هەوڵی وەدیهێنانی یەك ئامانج دەدەن، ئەویش ئامادەکردن و شیاندنی تاکە بۆ ژیان، بەشێوەیەك هەست بە دڵئارامی و بەختیاریی بکات و لە هەمان کاتیشدا تواناداركردنیەتی بۆ گونجانی کەسی و کۆمەڵایەتی.

بەشی هەشتەم

پەروەردەی رووحی و ئاکاری و دەروونروستی

پێشەکی

ئایا دەتوانین پەروەردەی ئاکاری و رووحیی منداڵان بە مەرجێکی سەرەکیی گونجانی دروست دابنێین؟ بەڵێ... چوونکە رێورەسم و بەهاکانی ئاینی، تاك لە کەوتنە نێو هەڵە بەدوور دەخاتەوە، بەمەیش تا ئەوپەڕی لە ئاستی ئەو گرژییە بەدووری دەخاتەوە کە بەهۆی کێشەی نێوان پاڵنەر و ئاراستەکان و هەستکردنی بە گوناه بەهۆی ئەنجامدانی کاری هەڵەوە لە ناخیدا دروستدەبێت.

کاتێ مرۆڤ رەفتارێکی دیاریکراوی پەسندی ئەوتۆ دەکات کە لە یاساکانی ئاکاری و رێورەسمەکانی ئاینییەوە وەرگیراون، هەست بە جۆرێك ئاسایشی دەروونیی دەکات. لەبەرئەوە گرنگترین ئەو شتانەی کەسانی بواری پەروەردەیی گرنگیی پێدەدەن، دەبێ شرۆڤەکردن و گەڕان بێت بەدوای باشترین ئەو هۆکارانەی کە خانەوادە و قوتابخانە بەهۆیانەوە دەتوانن یارمەتیی منداڵەکانیان بدەن دەستوورو بنەمایەکی ئاکاریی بۆ خۆیان پێکبهێنن کە لە رێنماییە رەفتارییەکانیان و ئاراستە هزرییەکانیاندا سەرچاوە دەگرێت. ئەم سیستمی بەها و بنەما ئاکاری و رووحیانەی کە دیاریکەری رەفتار و ئاراستەکەری بیرکردنەوەیە، بەو پایە سەرەکییانە دادەنرێن کە شێوازەکانی گونجانیان لەسەر بونیاد دەنرێت.. جا بەپێی قاڵبڕێژبوونی رەفتار و بیرکردنەوەی بەهۆی ئەو سیستمانەوە باشتر دەتوانێ گونجانێکی دروستی دەروونیی وەدەستبهێنێ. چوونکە بەهۆی ئەو سیستمانەوە تاك لە چوارچێوە و کەشێکی دەروونی و هزرییدا دەژییێت کە مرۆڤ بەردەوام شێواز و رێگەکانی رەفتارکردنی لێوەر دەگرێت و دواتریش دەتوانێ بەشێوەیەکی دروستتر خۆی بگونجێنێ... ئەو تاکەی بە بەهاکانی خۆیەوە پەیوەستە، لەهەمان کاتیشدا خۆی بە(چوارچێوەیەکی مەرجەعییەوە) پەیوەستدەکات کە سنوور بۆ رەفتارەکانی دادەنێت و لەکاتی ناخۆشی و تەنگوچەڵەمەکاندا بەردەوام پەنای بۆ دەبات.. هەستکردنی تاك بەبوونی ئەو پاڵپشتە پتەوانەی کە پەنایان بۆ دەبات و حەسانەوە و دڵارامیی دەروونییان لێوەردەگرێ، دەبنە هۆی هەستکردن بە ئاسایشی دەروونی.

جا لەبەر گرنگیی بەهاکانی ئاکاری و رووحی وەك دیاریکەرو ئاراستەکەری رەفتارەکان و وەك (چوارچێوەیەکی مەرجەعی) کە بەشداریی لە ئاراستەکردن و رەوتگرییەکانی رەفتارەکەی دەکەن و لەهەمان کاتیشدا دەبێتە پاڵپشتێك بۆ ئاسایشی دەروونی، ئەوا خودی ئەو مەسەلانە دەبنە سنوور و دیاریکراوی کردەی گونجانی دروستی دەروونی. جا ئەگەر مەسەلەکە ئاوابێت، پرسیارەکە ئەوەیە: ئەو بنەمایانە چین کە پەروەردەی ئاکاری و رووحی لە ئیسلام و ئاینەکانی دیکەدا پشتی پێدەبەستێ؟ لە لاپەڕەکانی دواتردا وەڵامی ئەو پرسیارانە دەدەینەوە.

بنەما سایکۆلۆژییەکانی پەروەردەی ئاکاریی:

پێشڕەوانی ئاینی ئیسلام تێگەیشتنێکی باشیان لەهەمبەر بنەما سایکۆلۆژییەکانی پەروەردەی ئاکاریی هەبووە، لەمەیشدا دوو ڕێگەیان لەبەردەمدا بووە:

یەکەم: گرنگیدان بەو پاڵنەرانەی کە لە نێو خود و کەسێتیی ڕێبەر و سەرمەشقی باش و ژینگەی گونجاو و دروست و هاندان و حەزدروستکردن و نەرمی نواندندا هەیە.

دووەم: گرنگیدان بە هۆکارە قەدەغەکارەکانی وەك سزادان و هەڕەشەکردنی کاتی پێویست، چوونکە زێدەڕۆییکردن لە سزادان و سەرزەنشتکردن دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ دووچاری بێهیوایی و کەمتەرخەمیی بکات، بەمەیش پاڵنەر و هاندەرەکانی بەردەست پەکیاندەکەوێت و هیچ هێزێکی پاڵنەریان نامێنێت.

لێرەوە دەبینین، کە پەروەردەی ئیسلامی وەعز و ڕێنماییکردنی تیۆرییانەی نەکردووەتە شێواز و ڕێگەی پەروەردەی ئاکاریی، بەڵکو هۆکارە بابەتییەکانی وەك تێبینیکردن و توانەوەو کارلێککردن و بژارکردن و بەراوردکاریی لە پەروەردەکردندا هەڵبژاردووە، کۆی ئەمانەیش یارمەتیی تاك دەدەن بەرچاوی ڕوونبێت و ئەو بەهایانە بۆخۆی هەڵبژێرێت کە لەگەڵی دەگونجێن، بۆ ئەوەی ببنە بنەما ڕەفتارییەکانی ژیانی و دواتریش جۆرێك گونجان و هەماهەنگیی لەنێوان تاك و ژینگەی مادیدا دروستبکات.

بەهاکانی ئاکاریی دەرەنجامی شارەزاییەکانی کۆمەڵایەتین و لە ئەنجامی کردەکانی ئەو بژارە بە کۆمەڵەدا پێکدێن کە تاکەکانی کۆمەڵگە بۆ ڕێکخستنی پەیوەندییەکانی نێوانیان لەسەری ڕێککەوتوون.

پەروەردە و خووە ئاکارییەکان:

لە زانستی دەروونناسیدا خوو بەوە پێناسە دەکرێ کە جۆرێکە لە ڕەفتاری وەرگیراو و دواتر لەگەڵ دووبارەکردنەوە و شارەزاییدا دەبێتە شتێکی نەگۆڕ بە پلەیەك کە دەتوانین پێشبینیی بکەین ئەگەر ئەو هەلومەرجانە بڕەخسێن کە لەگەڵ ئەقڵ دەگونجێن و هەر ئەقڵیش دەیکاتە پێویستی، دوای ئەمە تاك بۆ ئەنجامدانی ئەو خوو و کارانەی لەسەریان ڕاهاتووە

ـێویستی بە خستنەگەڕی هەوڵ و کۆشش نابێت، ئەوسا کارەکانی خۆی بەشێوەیەکی ـەمێریانە ئەنجام دەدات.[1]

خووەکان جۆراوجۆرن، هەروەها ئەو لایەنانەیش جۆراوجۆرن کە خووەکە پەیوەندیی ـێیانەوە هەیە، چوونکە هەندێ خوو هەن کۆمەڵایەتین و هەندێکیشیان ئاکارین.

خووەکانیش تەنها بەندین بەو لایەنە ئەرێییە سوودبەخشانەی کە کار بۆ رێکخستنی ژیانی تاك دەکەن، بەڵکو لەتەك ئەم خووانەیشدا، خووی نەرێیی و خراپیش هەن. خووە خراپەکانیش بەھەمان رێگەی وەدیهاتنی خووە باشەکان پەیدادەبن، پەیامی کەسانی پەروەردەییش بریتییە لە کەمکردنەوەی کاریگەریی خووە خراپەکان بە ئاراستەکردنی چالاکییەکی دژ لەلای تاك بۆ لەرەگەوە دەرکێشانی خووە ناپەسندەکان.

برایانی یەکدڵ (اخوان الصفا).[2] دەڵێن: (بزانە، کە خووەکان بە بەردەوامبوون رێدەکەن و ئەو ئاکارانە بەهێز دەکەن کە پێکیانهێناون، هەروەها سەرقاڵبوون بە زانستەکان و بەردەوامبوون لەسەر شرۆڤەکردنیان و خوێندنەوەیان، شارەزایی و کارامەیی و جێگیربوونیان بەهێز دەکەن، بەڵێ حوکمی ئاکار و خەسڵەت و سروشتەکانیش هەروەهان). ئەمە مانای ئەوەیە کە ئەوان مەبەستیانە بڵێن رەگداکوتانی خووەکان لە دەروونـدا دەبێتە هۆی ئاراستەکردنی رەفتاری تاك ئەگەر هاتوو لە ئایندەدا رووبەڕووی هەڵوێستی هاوشێوە بوویەوە. دروستکردن و پێکهێنانی خووی باش لە ئاراستەکردنی رەفتاردا کاریگەری و بەهای پەروەردەییانەی خۆی هەیە. دواتریش بۆ فێربوونی خووەکان نموونە لەسەر کاریگەریی رێبەر و

---

١ کتێبی سایکولوجیة التعلم ی نووسەر.

٢ اخوان الصفا یان برایانی یەکدڵ لە سەدەی چوارەمی کۆچیدا ژیاون، ئەم کۆمەڵەیە لە بەسرا سەریهەڵدا و لقی لە بەغداشدا هەبووە. ئەم کۆمەڵەیە پەنجاویەك نامەیان نووسیوە کە بەرهەمی بەشداریکردن و هاوکاریی نێوان کۆمەڵێك زانای تەبا بووە. ئەم نامانە بەگشتی ئینسکلۆپیدیایەکی گشتگیری زانستیی ئەو سەردەمەن و بەباشترین و راسترین شێوە ژیانی ئەقڵی و سیاسیی ئەوکات پیشان دەدەن.

سەرمەشقی باش دەهێننەوە و دەڵێن: (ئەگەر زۆربەی منداڵان لەگەڵ کەسانی ئازا و سوارچاکاندا بژین و لە سایەی ئەواندا پەروەردە بن، ئەوا خوو نەریت و خەسڵەتیان وەردەگرن و وەك ئەوانیان لێدێت، هەروەها ئەگەر منداڵان لەگەڵ ژنان و نێرەمووکاندا) گەورە بن و لەسایەی ئەواندا پەروەردەبن وەك ئەوانیان لێدێت. بەم شێوەیە منداڵان زۆربەی ئەو خوونەریتانە وەردەگرن کە لە دەوروبەرەکەیاندا هەیە و دواتر دەبێتە مۆرکی کەسێتیان، ئینجا یان رەوشتی دایبابانیان وەردەگرن، یانیش هی خوشك و برا و خزموخوێش و مامۆستایانی دڵسۆزیان وەردەگرن، لەسەر ئەم پێوەرەشەوە بیروبۆچوون و رێباز و کۆی ئاینەکان داوەرییان لەسەر ئەم مەسەلەیە کردووە).

دواتریش باس لە کاریگەریی خووە خراپەکان دەکەن و پێیانوایە ئەگەر بچنە نێو دەروونەوە رەفتاری مرۆڤ لە گشت لایەن و کاروبارێکدا رەنگرێژ دەکەن. دواتر باس لە پەیوەندیی نێوان راوبۆچوونی خەڵك بە رێباز و ئاکارەکانیان دەکەن و رایدەگەیەنن کە ئەگەر ئەم پەیوەندییە رەگوڕیشە دابوکتێ، دەبێتە (ئاکار و سروشت و خوویەك کە بەئاسانی ناتوانرێ لە رەگەوە دەرکێشرێت و تاکەکە دەستبەرداری بێت). دواتر سەبارەت بە (پاداشت و سزا) رای خۆیان دەردەبڕن و بڕیار لەسەر ئەوە دەدەن کە:(پاداشت و سزا و ستایشکردن و سەرزەنشتکردن و بەڵێن و هاندان و تۆقاندن بەپێی رەگەز و جۆری رەوشتەکەی دەبێت، لەمەیشدا کەسەکە بەشایان دەزانن، چوونکە خۆی بەرپرسی رەفتارەکانیەتی و سزا و پاداشتیش دەرەنجامی رەفتارە باش و خراپەکانە).

راوبۆچوونی اخوان الصفا لەمەدا زۆر لە بیردۆزی (جەزا)ی جان جاك روسۆ نزیك دەبێتەوە. جان جاك رۆسۆ بانگەشەی بۆ ئەوە دەکرد کە یاسای سروشتیی جەزا رۆڵێکی گرنگتر لە ژیانی منداڵدا بگێڕێت، دەبێ سزادان دەرەنجامی رەفتار و کردار بێت، بەمەیش لەلای روسۆ لەکاتی سەپاندنی سزادا رەگەزە کەسییەکەی لێ دەترازێ. ئەم بیردۆزە لە دادپەروەرییە سروشتییەکەی لای روسۆ پشت بە متمانەکردن دەبەستێ.

اخوان الصفا بۆ بەڵگە هێنانەوە و روونکردنەوەی بیروبۆچوونەکەیان ئەم چیرۆکە هێمایییە سەرنجڕاکێشە دەهێننەوە و لەخۆگری ئەو مەبەستەیە کە ئەوان ئامانجیانە دەریببڕن، فەرموون ئێوە و چیرۆکەکەیان:(دوو پیاو لەهەندێ سەفەردا بوونە هاوڕێ و هاوڕێگە کە یەکێکیان مەجوسییەکی خەڵکی کرمان و ئەوی دیکەش جوولەکەیەکی خەڵکی ئیسفەهان بوو. مەجوسییەکە سواری پشتی کەرەکەی خۆی ببوو، گشت پێداویستییەکانی سەفەریشی پێبوو و زۆر بەدڵخۆشی و خۆشگوزەرانییەوە رێگەی دەبڕی. بەڵام جوولەکەکە بەپێی خۆی رێگەی دەبڕی و هیچ پێداویستییەکی سەفەری پێنەبوو. لەکاتی گفتوگۆی نێوانیان مەجوسییەکە بە جوولەکەکەی گوت: هێی فلاَن، تۆ لەسەر چ ئاین و بیروباوەڕێکیت؟

جوولەکەکە پێی راگەیاند کە جوولەکەیە و لە خودای ئاسمان دەپەرستێ، بەندەکانیشی خەڵکانی نەوەی ئیسرائیلن و لەکاتی پێویستدا دەستی نیازی بۆ بەرزدەکاتەوە و داوای لێدەکات باشە و چاکەی بهێنێتە رێگە و ئەوەی لەسەر ئاینەکەی منیش نەبێت، خوێنی حەڵاڵە و حەرامە پشتگیری و رێنوێنیی بکرێت.

دواتر ئەویش پرسیاری لە مەجووسییەکە کرد کە لەسەر چ باوەڕ و ئاینێکە؟

مەجووسییەکە گوتی: بیروباوەڕی من ئەوەیە من خێرو چاکەم بۆ خۆم و گشت هاوڕەگەزەکانی خۆم دەوێت و نامەوێ کەس ناخۆشی و گرفتی بێتە رێگە، جا ئەگەر لەسەر ئاینی من بێت یانیش سەر بە ئاینێکی دیکەبێت.

جوولەکەکە گوتی: ئەگەر ستەمی لێکردیت و دەستدرێژیشی کردە سەرت؟.

گوتی: بەڵێ.

جوولەکە گوتی: بۆ؟

مەجووسی: چوونکە دەزانم خوایەکی چاکەخواز و دادپەروەر و دانا لەو ئاسمانەدا هەیە کە هیچ شتێکی لێ ون نابێت و رەفتاری گشت کەسێك دەبینێ، پاداشتی چاکەکاران بەچاکە و سزای خراپەکارانیش بە خراپە دەداتەوە.

جوولەکەکە: من نابینم کە بۆ ئاین و بیروباوەڕەکەی خۆت پەرۆش بیت و هەوڵی وەدیهێنانی بدەیت!.

مەجووسییەکە: چۆن؟

جوولەکەکە: چوونکە من هاورەگەزی تۆم و وا دەشبینی بەبرسیەتی و بەپێی خۆم ڕێگە دەبڕم، تۆیش بە تێری و لەسەر پشتی کەرەکەتەوە ڕێگە دەبڕیت.

مەجووسییەکە گوتی: راستدەکەیت، بفەرموو چیت دەوێت؟.

جوولەکەکە: کەمێ ئاو و خۆراکم پێببەخشە و کاتژمێرێکیش لەگەڵ خۆت سوارم کە. چوونکە زۆر شەکەتم ، با کەمێك پشوو بدەم.

مەجووسییەکە لەسەر پشتی کەرەکەی هاتە خوار و ئاو و خۆراکی پێبەخشی و سواری پشتی کەرەکەی خۆی کرد، مەجووسی بەپێ و جوولەکەش لەسەر پشتی کەرەکە ماوەی کاتژمێرێك ڕێگەیان بڕی و قسەیاندەکرد. کاتێ جوولەکەکە هەستیکرد مەجووسییەکە تەواو شەکەتبووە، کەرەکەی تاوداو مەجووسییەکەی جێهێشت. کابرای مەجووسی بەدوایدا هەر رایدەکرد، دواتر بە هاوارکردنەوە پێیگوت: من زۆر ماندووبووم، بوەستە کەمێك سواری پشتی کەرەکەم ببم. بەڵام جوولەکەکە پێیگوت: ئەی سەبارەت بە ئاینی خۆم قسەم بۆ نەکردی،؟! تۆ پێڕەوی ئاینی خۆتکرد و منیش دەمەوێ پشتگیریی لە ئاینی خۆم بکەم و پێڕەوی بکەم. جوولەکەکە هەر تانی لەکەرەکە دەدا و مەجووسییەکەش بەدوایدا رایدەکرد و تکای لێدەکرد لەگەڵ خۆی سواری پشتی کەرەکەی بکات و لە بیابان بەجێی نەهێڵێ دەنا گورك دەیخۆن، یانیش لە برسان و تینویەتیدا دەمرێت. بۆیە داوای لێکرد بەزەیی پیادا بێتەوە وەك چۆن ئەو بەزەیی پیادا هاتەوە. بەڵام جوولەکەکە بەبێ ئاوڕدانەوە و گرنگپێدان بەجێیهێشت.

کاتێ مەجووسییەکە لێی بێهیوابوو و لەگێن بوو لەناوبچێت، بیری لە دانپێدانانەکانی خۆی کردەوە، ئەوەشی بیرهاتەوە کە خودایەکی چاکەکاری دانای دادپەروەر لە ئاسماندا هەیە و هیچ شتێکی بەندەکانی لێ ون نابێت، بۆیە سەری بۆ ئاسمان بەرزکردەوە و گوتی: خودایە، تۆ

ـەزانیت كە من پێڕەوی ئاینەكەی خۆمكرد و وەسفی تۆم بۆ جوولەكەكە كرد، كەواتە ـادپەروەری و دانایی و بەرچاورونیی خۆت پیشانبدە. هەركە مەجووسییەكە كەمێكی دیكە ـڕێگەی بڕی، جوولەكەكەی بینی كە كەرەكە فڕێی داوە و مل و گەردنی شكاندووە و لە ـووروەوە چاوەڕێی خاوەنەكەی دەكات. كاتێ مەجووسییەكە گەیشتە لای كەرەكەی و سواری پشتی بوو بە ڕێگەی خۆیدا رۆیشت و جوولەكەی بەتەنیا لەنێو ئازار و ئێش و گیانەلادا بەجێهێشت، بەڵام جوولەكەكە بانگیكرد و داوای لێكرد لەگەڵ خۆی سواری بكات بۆ ئەوەی لە بیاباندا نەمرێت، دووبارە ڕێباز و ئاینی مەجووسییەكەی وەبیر مەجووسییەكە هێنایەوە، گوتی: من باسی ئاینەكەی خۆمم بۆ تۆ كرد، بەڵام باوەڕت پێم نەكرد بۆیە بە كردار پێم نیشاندایت.

ئینجا جوولەكە گوتی: لەقسەكانت گەیشتم و لەو زاتەش گەیشتم كە باسكرد.

مەجووسییەكە گوتی: ئەی چ شتێك نەیهێشت پەند لە قسەكانم وەربگریت؟

جوولەكەكە گوتی: ئەو بیروباوەڕ و ئاینەی لەسەری پەروەردە بووم و ئەو ڕێبازەی كە باوەڕم پێی هەبوو و سروشتێك كە لەسەری راهاتووم و زۆر لاساییكردنەوەی دایباب و مامۆستایانی هاوئاینم كە لێم بوونەتە خەسلەت و رەوشت و سروشتێكی نەگۆڕ و هەرگیز ناتوانم وازیان لێبهێنم و خۆمیان لێ دووربخەمەوە.

دیسانەوە كابرای مەجووسی بەزەیی پیادا هاتەوە سواری پشتی كەرەكەی كرد تا گەیاندییە شار. كاتێ خەڵك گوێیان لە بەسەرهاتەكەی بوو، هەندێكیان لەسەر بەزەییەكەی سەرزەنشتیان دەكرد چوونكە جوولەكەكە زۆر بەخراپی پاداشتی چاكەكەی داوەتەوە.

مەجووسییەكە گوتی: ئەم جوولەكەیە بۆ رەفتارە خراپەكانی پاساوی ئەوەی هێنایەوە كە بەپێی ڕێنمایی ئاینەكەی خۆی رەفتاری كردووە و ڕێنمایی و داواكارییەكانی ئاینەكەشی بوونەتە خوو و خدە و سروشتی راستەقینە و ناتوانێ وازیان لێبێنێ.

ئەمە بیروڕای اخوان الصفا بوو لەهەمبەر كاریگەری و توانای دەوروبەر بەسەر مرۆڤ و فێربوونی خووخدەكان و كاریگەرییان لەسەر ئاراستەكردنی رەفتارەكانی تاك. ئەم راوبۆچوونە

لەگەڵ هەندێ کەموکورتیشدا لەگەڵ بیروبۆچوونی پەروەردەی نوێ لەهەمبەر کاریگەریی ژینگە بەسەر پێکهاتەی ئاکاریی تاك دەگونجێت، مەبەستمان ئەو پێکهاتە ئاکارییەیە کە توانای تاك بۆ گونجان و هەماهەنگی لەگەڵ ژینگەی مادی و روحی دیاریی دەکات.

کاریگەریی سەرمەشق و بەخێوکاری چاك:

پەروەردەی ئیسلامیی کاریگەریی سەرمەشق و بەخێوکاری چاکی لە پەروەردە بەگشتی و پەروەردەی ئاکاریی بەشێوەیەکی تایبەتی پشتگوێ نەخستووە. ئیمام غەزالی لە نامەکەی خۆی (ایها الولد) دا باس لە گرنگیی ئەو بەخێوکارە دەکات کە دەتوانێ بە چاندنی ئاکاری باش خراپەی دەروونی قوتابییەکانی بنبڕبکات و ئاکارە باشەکانی لە شوێندا دابنێت. کردەی پەروەردەییش بە کاری ئەو جووتیارە دەچوێنێ کە دڕك و گیای زیانبەخش لە کێڵگەکەیدا بژار دەکات، بۆ ئەوەی چاندراوەکانی باش بن و باش گەشە بکەن. دواتر باس لە کاریگەریی سەرمەشقی چاك دەکات و پێیوایە کە گشت بەخێوکار و پەروەردەکارێك باش نین و کاریگەریی بەسەر قوتابیانیان دروست ناکەن، چوونکە بەخێوکار و پەروەردەکاری چاکەخواز و پەسند ئەو کەسەیە کە ئاکار و رەفتاری خۆی بکاتە سەرمەشق و نموونەیەك تا قوتابییانی لاسای بکەنەوە، هەروەها غەزالی دەڵێت: ئەوەی لەکاری فێرکردن و پەروەردەدا کار دەکات ئەوا کارێکی مەزن و بەرپرسیاریەتێکی زۆر گەورەی خستووەتە سەر شانی خۆی، بۆیە دەبێ بەردەوام بەزەیی بە فێرخوازاندا بێتەوە و بیانخاتە سەر رەوتی دروستەوە. هەروەها نابێ بەهیچ شێوەیەك درێغی لە رێنماییکردنی فێرخوازاندا بکات، نابێ رقی لەو وانە و دەرسانەش بێتەوە کە خۆی نایانڵێتەوە، هەروەها دەبێ قسە و کرداری یەکبن، نەك بەپێی بنەمای بەقسەم بکەو بە عەمەلم مەکە رەفتار بکات و قسەکانی خۆی بەدرۆ بخاتەوە. چوونکە ئەگەر وەها بکات پێگەیشتن پەکدەخات. دۆخی مامۆستا وەك دۆخی ئەو شوولە دارەیە کە ئەگەر خواربێت سێبەرەکەشی خوار دەبێت. جا کەی شوولەدارێکی خوارمان بینیوە سێبەرەکەی راست بێت؟.

غەزالی باس لە شوێنەوار و کاریگەرییە خراپەکانی مامۆستا و بەخێوکاری خراپ دەکات بەسەر دەروونی قوتابیان و منداڵانەوە، بۆنموونە ئەو پێیوایە ئەو مامۆستایەی پەیمانی خۆی

دشکێنێ و دژ بە قسەکانی خۆی رەفتار دەکات، رێك وەك ئەو کەسەیە شتێکی لەدەست بێت و هاوار بکات و بڵێت: هێی خەڵکینە! ئەوەی دەستم ژەهرێکی کوشندەیە. ئەوسا خەڵك گاڵتەی پێدەکەن و تۆمەتباریشی دەکەن و زیاتر حەز دەکەن ئەو شتە بکەن کە کەسەکە دەڵێ مەیکەن. بۆیە خەڵك دەڵێن: ئەگەر شتێکی باش و بەچێژ نەبوایە، لەدەستی خۆی نەدەگرت.

ئیمام غەزالی لەهەمبەر ئەو مامۆستایەدا هۆشداریمان دەداتێ کە عومەری کوڕی خەتاب خوای لێ رازیبێت باسیکردووە و فەرموویەتی: مەترسیدارترین کەسێك کە دەبێتە مەترسی بەسەر ئەم ئۆمەتە هەیە کەسی فریسی (منافق)ی زانایە، گوتیان: جا کەسی فریسی زانا کێیە؟. فەرمووی: بە زوبان و دەمودوو زانایە و لە دڵ و کاریشدا نەزانە.

غەزالی داوا لە مامۆستایان دەکات کە زێدەڕۆیی لە خواردن و خواردنەوە و پۆشاکی زۆر گرابنەهادا نەکەن و لە کەلوپەلی ماڵ و تەلار و خانووەکانیاندا رازاندنەوەیەکی زۆر نەکەن، بەڵکو مامناوەندی بن و لەم بوارەدا ئیقتسادیی بکەن.

هێندە لەهەمبەر کاریگەریی رێبەر و سەرمەشق گرنگییان داناوە، داوایان لێکردوون هاوڕێیانیان بەوردی هەڵبژێرن و خۆیان لەگەمەکردنی زۆر بپارێزن، چوونکە هاوڕێی زانایان چۆن بن خۆشیان وەك ئەوانیان لێدێت و رەنگە سیفەت و خووی ناپەسند وەربگرن... ئەوەی بەدوای زانست و فێربووندا دەگەڕێت دەبێ هامۆشۆ و تێکەڵاویی تەنها لەگەڵ ئەو کەسانەدا هەبێت کە سوودی پێدەبەخشن... جا ئەگەر دووچاری هاوڕێیەتییەك بوو کە دەزانێ کات و تەمەنی بەفیڕۆ دەدات و هیچ سوودێکی پێنابەخشێت و گرنگی بەو شتە نادات کە کەسە فێرخوازەکە گرنگیی پێدەدات، ئەوا واباشترە تا کار لەکار نەترازاوە و بەسەریدا زاڵنەبووە، دەستی خۆی لێ بکێشێتەوە، چوونکە ئەگەر هەندێ پەیوەندی و مەسەلەی زیانبەخش رەگ داکوتن دواتر ناتوانرێ لابرێن و لە رەگەوە دەربکێشرێن. جا ئەگەر پێویستی بە هاوڕێیەك بوو با هاوڕێیەکەی کەسێکی باش و بەدین و خۆپارێز و پاك بێت و چاکە و خێری زۆربێت و بەدیی کەم بێت، کە ئەگەر لەبیریکرد ئەو بیری بکات و ئەگەر بیریشی لێی کردەوە یارمەتیی

بدات و ئەگەر پێویستی بە شتێك بوو و بێزاربوو دڵی بداتەوە و گیانی ئارامگرتنی بۆ دروست بکات.

هەروەها داوایانکردووە کە بەنەرمی و هاندانەوە رەفتار لەگەڵ فێرخوازدا بکرێت، نابێ لەبەر کەمتەرخەمی و تەنبەڵیی فێرخواز لە وانەکانیدا پشتی تێبکرێ و فێر نەکرێ، چوونکە ئەو کەسانەی لە سەرەتای رێگەی فێرخوازیدان گوێڕادێرییان بەلاوە قورسەو لە نیازی دڵسۆزانەیان کەمە. بۆیە ئەرکی فێرکار و مامۆستایانە زانست و فێربوونیان لەلا خۆشەویست بکەن و لە بەخشینی زانیاریشدا پەلەپەل نەکەن و توانای فێرخوازان رەچاو بکەن و خۆشەویستییان پێببەخشن و گرنگیی بە بەرژەوەندییەکانی قوتابییان بدەن و وەك منداڵانی خۆیان بەنەرمی و بەزەیی و چاکەکاری و ئارامگرتن لەهەمبەر جەفا و کەموکورتی و بێ ئەدەبیی جاربەجارەیان رەفتاریان لەگەڵدا بکەن و بەپێی توانا پاساوەکانیان قبوڵ بکەن و بە نەرمی و خۆشخوویی لەهەمبەر رەفتارە بێ ئەدەبەکانیان مامەڵەیان لەگەڵدا بکەن نەك بە ستەم و توندوتیژی، کە دەبێ لەمەیشدا مەبەستی باش پەروەردەکردن و چاکترکردنی رەوشت و بارودۆخی ژیانی فێرخوازان بێت، جائەگەر مامۆستا بە زیرەکیی خۆی لە ئاماژەکان گەیشت، پێویستی بە قسەی روون نییە.

ئەوەی لە کتێبی (ایها الولد)ی غەزالیدا هاتووە و باس لە بەخێوکار و مامۆستا دەکات، لە کرۆکدا جیاوازیی لەگەڵ ئامانج و بانگەشەکانی پەروەردەیی نییە کە پێیوایە دەبێ مامۆستا لە پێداویستییەکانی گەشەکردنی قۆناغە جۆراوجۆرەکان بگات. هەروەها بیروڕاکانی نێو ئەو کتێبەی غەزالی جەخت لەسەر ئەو پەیوەندییە مرۆییە گرنگانە دەکاتەوە کە لەسەر بنەمای تێگەیشتن و رێزی دوولایەنەی نێوان مامۆستا و فێرخوازاندا بونیاد نراوە. ئەم تێگەیشتن و رێزەش دەبنە هۆی دروستکردنی کەسێتییەکی خاوەن بەهای کۆمەڵایەتی و ئاکاریی ئەوتۆ کە تێڕوانین و بیرۆکەیەکی روونی واقیعیانەی لەبارەی خۆیەوە هەیە و بەپێی هەمان بیرۆکە و تێڕوانینە واقیعیەکەشەوە نەك بەپێی خەیاڵی پووچەوە رەوتی خۆی دەگرێت. ئەو جۆرە کەسێتییە دەزانێ بە ئاسانی و دڵئارامییەوە لەگەڵ خۆی و ژینگەکەیدا بژیێت.

کاریگەریی توندوتیژی و سزادان لە پێکهاتەی ئاکاریدا:

سزادان و توندوتیـژی شـوێنێکی گـەورەی لـە گرنگیـدانی بەخێوکـەران و مامۆسـتایانی جیهانی ئیسلامیدا داگیرکردووە و هەرگیز وەك هۆکارێکی ڕێگر لە دوورخستنەوەی منداڵ لـە خـووی بـەد و ناشـرین بـەکاریان نـەهێناوە، تـەنها لـەکاتی پێویـستدا نـەبێ، چـوونکە لـە بەکارهێنانیدا جۆرێك تۆڵەخوازیەکیان لێ بنیوە.

ئیبنولحەجەری هەیسەمی ٩٧٤ زاینـی لـە وەڵامـی یـەکێك لـە بـەخێوکارانی منداڵانـدا گوتوویەتی: نابێ مامۆستا لە بچووکان بدات، تـەنها بەرەزامەنـدیی دایبـابی نـەبێت، نـابێ لێدانەکەش زۆر توندوتیژبێت، بەڵکو دەبێ کـەمێك منداڵەکـە هەراسـان بکـات جـا ئەگـەر مامۆستا پێیوابوو دارکاریکردن نەبێ هیچ شتێك دادی نادات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بەگشتی نابێ لێدان بەکاربێت، چوونکە سزادان لەو کاتەدا دەسەپێ کە بزانرێ بۆ چاککردنەوەی منـداڵ بەسوودە، بەڵام ئەگەر سوودی نەبوو ئەوا بەهیچ شێوەیەك نابێ بەکاربێت.

هەلومەرج و ڕێگەی لێدانی کاتی پێویستیش دەستنیشانکراوە، بۆنموونە: بەهیچ شێوەیەك نابێ لە روخساری منداڵ بدرێ، دەبێ لەنێوان لێدانەکانیشدا ماوەیـەك هـەبێ کـە ژانـوژواری لێدانی یەکەم بشکێ، هەروەها نابێ تێلاّ و قامـچی زۆر بەرزبکرێتـەوە، چـوونکە ژانـی پـتر دەبێت[1].

---

١ لێدان لە منداڵ بەهەر جۆرێك بێت، دژی بنەماکانی مافی مرۆڤ و مافی منداڵە و کاریگەریی نەرێیی زۆر مەترسیداری دەروونی لە منداڵدا دروستدەکات و لەگەورەییدا بوونەوەرێکی سەرکز و بێ ئیرادەی لێ دروست دەکات، ئەو مامۆستایەش کە باوەڕی بە لێدان بێت، هی ئەوە نییـە لـە کـردەی پەروەردەییـدا بەردەوام بێت، چوونکە چەندان ڕێگەی دیکە بۆ ئاراستەکردن و ڕێنماییکردنی منداڵ هـەن کـە لەلێـدان زۆر کاریگەرترن، بەڵام ئەگەر مامۆستاکە باوەڕی وەهابێ لێدان چارەسەرە ئـەوە زۆر بەهەڵـەدا چـووە و نیشانەی ئەوەیە کە هیچ شارەزاییەکی لە دەروونناسیی منداڵ و پـەروەردەدا نییـە. بـۆ زانیـاری زیـاتر لەسەر مەسەلەی لێدان دەتوانیت چاوێك بە کتێبی پەیوەندییـەکانی دایـك و بـاوك بـە منداڵەکانیانـدا بخشێنیتەوە، کە لە نووسینی حیوم جینۆتە و وەرگێڕانی سەلاح سەعدی)ە .

ئیبن خەلدون لە کتێبەکەی خۆی بەناونیشانی(المقدمە) بەشێکی بۆ زیانەکانی بەکارهێنانی توندوتیژی لەهەمبەر فێرخوازن تەرخانکردووە و پێیوایە کە فێرکردنی منداڵ بەشێوازی لێدان و توندوتیژی، زیانێکی زۆری بۆ فێرخواز دەبێت، بەتایبەت ئەگەر زۆر بچووك بێت، چوونکە رقوکینەی لەدڵدا دروستدەکات و دەروونی گرفتاری ناهەمواری و تەنگی دەبێتو چالاکیی ناهێڵێت و وادەکات تەنبەڵیی بکات و هانی دەدات درۆ و چەپەڵیی بگرێتەبەر و لەترسی ئەو دەستانەی هەمیشە بۆ لێدان بەرزکراونەتەوە قسەی دەم و دڵی یەك نابێت، بۆیە فێرخواز لەئەنجامدا فێری فێڵ و تەڵەکەبازی دەبێت و ئەم رەفتارە خراپانەشی دەبنە خوو و نەریت و ئاکاری بەرجەستە.

دوای ئەوەی ئیبن خەلدون ئەو زیانانە شیدەکاتەوە کە بەهۆی بەکارهێنانی توندوتیژی و لێدان لە پێکهاتەی منداڵ دروست دەبن و وادەکەن خووخدەی خراپ فێرببێت، ئەوا لەهەمان کاتیشدا باس لەو زیانە کۆمەڵایەتییانە دەکات کە لە ئەنجامی توندوتیژیکردن و لێدانی منداڵ وەك سزا پەیدادەبن، بۆیە ناوبراو پێیوایە کە دەرەنجامی ئەو جۆرە پەروەردە توندوتیژە دەبێتە هۆی تێکدانی مانا مرۆییەکانی منداڵ لە رووی ژیانی کۆمەڵایەتی و راهاتن و گونجانەوە کە ئەویش پاراستن و بەرگریکردنە لە خۆی و ماڵ و خانەوادەکەی)، بۆیە بەپێی بیروڕای ئیبن خەلدون لەم شتانەی باسمانکردن پشت بە خەڵکانی دیکە دەبەستێت. ئەو مەبەست و ئامانجەی کە دەبێ پەروەردە گرنگیی پێبدات لە ئاراستەکردنی رەفتاری مرۆڤ بۆ رووبەڕووبوونەوەی ژیان بەهۆی ئەو توندوتیژییەوە خامۆش دەبێت و لەناو دەچێت و لە رەوتە دروستەکەی خۆی لادەدات. دواتر ناوبراو باس لەو زیانانە دەکات کە بەهۆی توندوتیژییەوە بە دەروونی منداڵەکە دەکەوێت و نایەڵێ ئاکاری باش و لایەنی چاکەکاری لە کەسێتییەکەیدا گەشە بکەن، بەمەیش لە ئامانجەکەی خۆی و مرۆڤایەتییەکەی خۆی دوور دەکەوێتەوە و دووچاری پاشەکشەکردن دەبێت.

مۆرکی گشتیی پەروەردە لەلای موسڵمانان.

مۆرکی گشتیی پـەروەردە لـەلای موسـڵمانان تـەنها وەك ئاینییـەکی پـەتی نـەبووە وەك جوولەکەکان لە سەرەتای مێژووی خۆیاندا، هەروەها دونیاییـەکی پـەتییش نـەبووە وەك هـی ڕۆمانییەکان، بەڵکو گونجان و هەماهەنگییەکی لـەنێوان دینـی و دونیاییـدا دروسـتکردووە، چوونکە پەروەردەی موسڵمانان ئامانجی ئامادەکردن و شیاندنی منداڵان و تازە پێگەیـشتووان بووە بۆ دونیا و قیامەت لە چوارچێوەی ئـەو ئایەتـە پـیرۆزەدا: (وابتـع بمـا اَتـاك اللـة الـدار الاخرة، ولاتنس نصيبك من الـدنيا). هەروەك چۆن پێغەمبەر د.خ دەفـەرموێ: (لـيس خيركـم من ترك الدنيا للاَخرة ولا الاَخرة للدنيا، ولكن خيركم من اخذ من هذة وهذة) .

لێرەوە دەبینین کە ئاینی موسڵمانان جەختی لەسەر هەردوو ژیـانی دونیـایی و قیامەتیـدا کردووەتەوە. ئەمـەیش مانـای ئەوەیـە کـە پـەروەردەی ئیـسلامیی لایەنـە جۆراوجۆرەکـانی تێربوونی ژیانی مرۆیی وەك خواردن و پۆشاك و حەسـانەوە و پایـەی کۆمەڵایـەتی فـەرامۆش نەکردووە. لەتەك ئەم تێربوونە مادیەشەوە، تێربوونێکی دیکەی ئاینی و مەعنەوی هەیە کـە خۆی لە پەرستشەکان و ڕاهێنانی نەوەکان لەسەر ئەنجامدانیاندا دەبینێتەوە.

ئاینی ئیسلام ئاینی ڕەهبانیـەت و پارسـایی و گۆشەنـشینی و دەروێـشیی نـەبووە، بـەو مانایەی کە مرۆڤ ژیانی دونیایی و پێداویستییەکانی پشتگوێبخات، بەڵکو لەهـەمان کاتـدا باوەڕی بە قـەوارە مادییەکـەی مـرۆڤ و زەروورەتـی کـارکردن بـۆ تێرکـردن و ڕەچـاوکردن و گرنگیپێدانی ئەم لەشە هەبووە. ئەم فەلسەفە و ئاراستەگرییە جەخت لەسەر لایـەنی گونجـانی مرۆڤ لەگەڵ جیهـانی واقیعـی هەنووکـەیی و جیهـانی دواتـردا کردووەتـەوە. لـەم گونجـان و هەماهەنگی دروستکردنەی نێوان ئەم دوو خولیا و ئاراستەگریدا، دەبینین کە یـەکێکیان لـە زۆربەی فەلسەفە و بیروباوەڕە باوەکانیدا بەسەر ئەوی دیکە زاڵدەبێت. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە بوونی هاوسەنگیی لەنێوان لایەنی مادی و ڕوحی لە ژیانی مرۆڤدا، لەوانەیە ببێتـە هـۆی هاوسەنگیی لەژیانی و هیچ لایـەنێك بەسـەر ئـەوی دیکـەدا زاڵنـەبێت. بەقـەد بـوونی ئـەو هاوسەنگیەش لە مرۆڤدا هۆکاری گونجانی دروستی دەروونیی دێتەبەرهەم.

گونجانی دەروونی و بەها بەرزەکان و خووەکان:

گونجانی دەروونی تەنها دەرەنجامی ئەو خووانەیە کە تاك بەرزدەکەنەوە و وای لێدەکەن ڕێگە و ڕەوتی لەژیاندا مۆرکێکی هاوسەنگی و هێمنی و سەقامگیریی هەڵچوونیی هەبێت... چوونکە ئەو تاکەی لەنێو دەروونیدا بەها ئاکاری و رووحییەکان گەشەیانکردبێ، ئەوا خووی راهێنان و ڕێنماییکردن و بەرزەفتکردنی خودیشی هەیە، چوونکە توانا و هۆکاری ماڵیکردنی دەروونی و پاڵنەرەکانی بەشێوەیەکە کە زەمینەی گونجانێکی دروستی بۆ دەڕەخسێنن. ئەو جۆرە کەسە دەتوانێ ئەو خولیا دوژمنکارانەی خۆی بەرزەفت بکات کە ماوەماوە دووچاری دەبن و هانی دەدەن ستەم لە خەڵکان بکات. بۆیە بەرژەوەندیی خەڵك و کۆمەڵگە لەپێش بەرژەوەندیی خۆی دادەنێت و تووڕەیی خۆی بەرزەفت دەکات و پەیوەندیی خۆیشی لەگەڵ خەڵکان ڕێکدەخات و دەیخاتە قاڵبێکی دروستەوە.

ئەو خووخدە پەسندانەی کە تاك لەمیانی وەرگرتنی بەهاکانی ئاکاری و رووحی وەریاندەگرێت، زۆر بەخێرایی کاریگەریی لەسەر خێرا فێربوون و وازهێنان لەو خۆپەرستییەدا دەبێت کە بەرژەوەندیی خەڵکانی دیکە دەخاتە ژێر پێوە، لەهەمان کاتیشدا تاك لە خۆ بە سەنتەرزانین و جەختکردنەوە لەسەر خود بەدووردەخاتەوە و هیچ رق و خولیای دوژمنکارانەی لە دەروونیدا ناهێڵێ، بەڵکو پەیوەندییە مرۆییەکانی لەگەڵ خەڵکانی دیکە لەسەر بنەمای خۆشەویستی و چاکەخوازی و برایەتی و کردەی بەخشین و وەرگرتنی ئەرێیانە بونیاد دەنێت، نەك هەر ئەمە، بەڵکو لەو شتانە زیاتر دەبەخشێت کە وەریدەگرێت. ئەم ئاستە بەرزەی پەیوەندی و کارامەییە کۆمەڵایەتیانە، تەنها بە دروستکردن و پێکهێنانی کۆمەڵێك خوو و خدەی دروست پێکدێت کە ڕەنگدانەوەی بەسەریدا دەبێت و ئەو بەها ئاکاری و رووحیانە دەیجولێنن کە گوزارشت لە ئاستی بوونی بێگەردی و خەیاڵڕاحەتییەکەی دەکەن... چوونکە دوای ئاوێتەبوونی تاك لەگەڵ ئەو بەهایانەدا دەتوانێ گشت ئەو شتانە لە دەروونی خۆی بەدوور بخاتەوە کە ژیانی لێ تێکدەدەن و هێمنی و حەسانەوەی دەروونیی رادەماڵن.. ئەم بەهایانە تاك لە ئاراستەگرییە ناکۆمەڵایەتییەکانی وەك خۆ بەسەنتەر زانین و خۆپەرستی و

نەرێیبوون و کەمتەرخەمی و ڕەگەزپەرستی و حەزی شانازیکردن و خۆنمایشکردن و پاشملە باسکردن و بوختان و تێکبەردانی خەڵك و هتد بەدوور دەخەنەوە.. کۆی ئەمانەیش شێوازەکانی گونجانی نا کۆمەلأیەتین و ئەگەر تاك بەسەریاندا زاڵ نەبێت، ئەوا لە بەها ئاکاری‌و گیانییەکان بەدووری دەخەنەوە، چوونکە ئەوانەی لەسەرەوە باسمانکردن ئەو هۆکارە مەترسیدارە ناکۆمەلأیەتییانەن کە هەڕەشە لە قەوارەی کۆمەلأیەتی دەکەن. جا هەرچەندە تاك سەرکەوتنێکی زۆرتر لە رامالینی ئەو ئاراستەگرییە خراپانەدا وەدەستبێنێ، زیاتر ڕەزامەندیی کۆمەلأیەتی بەدەستدێنێ و خەڵك پێی ئاسوودە دەبن و ئەویش بەخەڵك ئاسوودە دەبێت.

جا ئێستە پرسیارەکە ئەوەیە: چۆن بەها ئاکاری و روحییەکان، تاك بەرەو گونجانی دروست ڕێنمایی دەکات؟ وەلأم: مندالْ بەهۆی چوونە نێودەوری دایباب و لەکاتی شیاندنی کۆمەلأیەتیانەدا ئەو بەهایانە وەردەگرێت و دایباب دەکاتە سەرمەشقی خۆی لە گشت بەلّی و نەخێرەکانیان و بەهاکان و ئاکارەکانیاندا و لەکاتی ئاوێتەبوونی بە کەشی کۆمەلأیەتیانەی خانەوادەکەی، ئەو بەها باوانە لەسەر شێوەی دەسەلأتی ناوەکی لە دەروونی مندالدا قالبڕێژ دەبن، ئەم دەسەلأتە ناوەکییەش شوێنی دایباب دەگرێتەوە، بۆنموونە: لەو کاتەی کە دایبابیشی ئامادەییان نەبێت، ئەوا دەسەلأتە ناوەکییەکە ڕەخنەی لێدەگرێت و ڕێنمایی دەکات و پاداشت و سزاش بەڕێوەدەبات. بەم شێوەیە پەروەردە ئاکارییەکە وای لێدەکات خۆی دادوەر و پاسەوانی دەروونی خۆی بێت: ئەم پاسەوانە یان چاودێرە دەروونییەش (منی بالأیە) یانیش دەتوانین بە ویژدانی مرۆڤ ناودێری بکەین.

ئەو مندالەی لەترسی دەسەلأتی دەرەکیی (دەسەلأتی دایباب) کاری ڕێگەپێدراوی دەکردو خۆیشی لە ئەنجامدانی ڕەفتاری قەدەغەکراو بەدوور دەخستەوە، ئێستە لەنێو خودی خۆیدا (ڕاوێژکارێکی ئاکاریی) هەیە کە بەردەوام لە ئەنجامدان و ئەنجامنەدانی کارەکاندا ڕێنوێنیی دەکات و حوکم لەسەر ڕەفتارە باش و خراپەکانی دەکات، کاتێ کارێکی باش دەکات بە

حەسانەوەی دەروونی و خەیاڵڕاحەتی پاداشتی دەکات و کاتێکیش ڕەفتاری خراپ دەکات، بە ژانی ویژدان و هەستکردن بە گوناه سزای دەدات.

گەرجیی (ویژدان) لە قۆناغی منداڵیی زۆر زوودا لە دەروونی منداڵ دروستدەبێت، بەڵام تا ئاستێکی زۆر نەستییە و وەك هەر ئامادەیی و خولیا و ئاراستەگرییەکی دیکەی تاك لە سەردەمی منداڵیدا وەدەستدەهێنرێ و دواتریش کاریگەرییەکی مەزن لە سەرتاپای ژیانی دەکات. ئەو چوارچێوە کۆمەڵایەتییەی کەمنداڵ تیایدا دەژییێت و بەها ڕۆشنبیرییە باوەکانی لێ وەردەگرێت، دەبێتە هۆی تۆکمەکردنی ئەو بەها وەدەستهاتووانەی کە لە (منی باڵا) یان (ویژدان)دا قاڵبڕێژ بووەو دەتوانێ تاك بەشێوەیەك ئاراستە بکەن کە گونجانێکی دەروونیی ئەرێیی بۆ دەستەبەر بکەن. زۆرلێکۆڵینەوەی نوێی شیکردنەوەیی دەروونیی هەن دەیسەلمێنن کە پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان لایەنەکانی نەگونجانی دەروونی و لەکارکەوتن و لادانی ئەو ویژدانەوە هەن، هۆی ئەمەیش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ویژدان لەکاتی پێکهاتن و شکڵگیربوونەوە بەو بەها ئاکاری و ڕووحیانەوە نەئاخنراوە کە بەردی بناغەی ویژدانێکی دروستن... ئەمەیش مانای ئەوەیە کە ویژدان یان منی باڵا لەڕووی پێکهاتەوە بریتییە لە کۆمەڵێك بەها و پێوەر و ئەو ڕێبازە ئاکارییانەی کە تاك بۆ داوەریکردن لەسەر پاڵنەر و ڕەفتار و بیرکردنەوە و کارەکانی بەکاریاندەهێنێ، هەروەها لە ڕووی ئەرکیشەوە ئەو لایەنەی کەسێتییە کە مرۆڤ ئاراستەدەکات و ڕەخنەی لێدەگرێت و سزاشی دەدات. بەڵام لەهەمان کاتیشدا هێزێکی پاڵنەرە و دەتوانین بە ئامادەییەکی نەستی، پاڵنەرێکی قەدەغەکار، بەرپەرچدەرەوە، وەرگیراو لەسەر بنەمای ترس و خۆشەویستی و ڕێزگرتن پێناسەی بکەین..

جا ئەگەر کاریگەریی بەهاکانی ئاکاری و ڕووحی وەها بێت، ئەوا دەتوانین بڕیار لەسەر ئەوە بدەین کە ئەم بەهایانە ئەستووندەگیی بنەڕەتیی گونجانی ئەرێیی دەروونین، هەروەها بە پایەیەکی گرنگی سەقامگیریی کۆمەڵایەتیی نێو تاکەکانی کۆمەڵگەش دادەنرێ و وەها پێویستە کۆی تاکەکان وابەستەی بن و گشت خولیا و پێداویستییەکانیان بخەنە ژێر ڕکێفییەوە، بەشێوەیەك کە ژیانی کۆمەڵایەتی بە ئارەزوو و بەرژەوەندییە تایبەتەکانی

مرۆڤەكانەوە هەڕەشەی لێنەكرێت.. چوونكە ئەگەر بەهاكانی كۆمەڵایەتی ببنە حەزی باوی نێو دەروونی تاكەكان و زۆربەیانی پێ بناسرێتەوە، ئەوا هۆكارەكانی سەقامگیربوون و پتەوبوونی بناغەی كۆمەڵایەتی زۆر ئاسان دێتەدی و هەرئەمەیش دەبێتە هۆكاری گونجانی ئەرێیی دەروونیی گشت تاكەكان.

بەم شێوەیە كاتێ تاك ئەو بەها رووحی و ئاكارییانە وەردەگرێ، ئەوا لە بونیادنانی ویژدانێكی زیندوودا سەركەوتن وەدەستدەهێنێ. دەتوانین ئەم بونیادنانە ویژدانەیش بە پێوەرێكی واقیعیی پێگەیشتنی كۆمەڵایەتی و دەروونیی لە قەڵەم بدەین. رەنگە كرۆكی پێگەیشتنی كۆمەڵایەتیش توانای دەرخستنی پێداویستییەكانی خەڵك و درككردنبێت بە گرنگیی تێركردنەكەی، بەواتایەكی دیكە هەستكردن و درككردنە بەخەڵكانی دیكە، یانیش هەروەك هەندێ زانای دەروونناس بە هەستكردن بە لەگەل یەكبوون (Feeling of togethetness) ناویدەبەن، واتا یەكبوونی دەروونی و كۆمەڵایەتی لەگەڵ ئەندامانی كۆمەڵگەكەی. بەمەیش ئەو كەسەی لە رووی كۆمەڵایەتییەوە پێگەیشتووە ئەو كەسەیە كە بەها ئاكارییەكانی پشت بەو درككردن و باوەڕەی دەبەستێ كە بەختیارییەكەی پەیوەندییەكی پتەوی بە بەختیاری خەڵكانی دیكەوە هەیە. هەروەها ئەو كەسەی لە رووی دەروونییەوە پێگەیشتووە ئەو كەسەیە كە بەها ئاكارییەكانی وای لێدەكەن خۆپەرست نەبێت و خۆی بە سەنتەری هەموو شتێك نەزانێ و گشت تواناكانی خۆی بۆ خۆی تەرخان نەكات، بەڵكو وای لێدەكات لە گشت كار و رەفتارەكانیدا رەچاوی كۆمەڵە و كەسانی دەوروبەرەكەی خۆی بكات، هەروەها ئەو باوەڕەشی لەلا دروست دەكات كە نابێ گشت گرنگیدانی خۆی بخاتە سەر لایەنی سێكسییەوە. هەروەها بەردەوام لە چارەسەركردنی گرفتەكانی خۆیدا پشت بە خۆی دەبەستێ و لە گرفتەكان هەڵنایەت، بەڵكو هەوڵی چارەسەركردنیان دەدات و بەردەوام لە جیهانی خەیاڵ و خۆزگەكاندا ناژیێت. ئەو جۆرە كەسە پێگەیشتووە چەند ئامانجێكی بۆ خۆی داناوە كە بەشێوەیەكی گشتی پەیوەندییان بە كارو

ژیانییەوە هەیە، ئەو ئامانجانەشی لە سیستمی ئەو بەهایانەوە وەرگرتووە کە لەنێو خودی خۆیدا بوونیان هەیە و ئەو بنەما و رێنماییانەی لێوەردەگرێت کە رێگەی ژیانی بۆ روونـاك دەکەنەوە..

گەشەکردنی ئاکار و ئیرادە و پەیوەندییان بە گونجانەوە:

پاڵنەرێکی بەهێز هەیە کە پاڵ بە منداڵەوە دەنێت هەوڵبدات سەرنجی خەڵك بۆ خۆی رابکێشێت، جا ئەگەر لەمەدا سەرکەوتنی وەدەستهێنا، ئەوا هەست بە ئاسوودەیی و باوەڕبەخۆبوون دەکات، ئاسوودەیی و باوەڕبەخۆبوونیش بە گرنگترین پێکهاتەکانی رێزگرتن لە خود دادەنرێن. هەروەها بۆ گەشەکردنی ئاکار و ئیرادە و کەسێتیش زۆر گرنگن. لەبەرئەوە نابێ بەبێ هیچ هۆیەك ببێنە تەگەرەی بەردەم تێرکردنی ئەو پاڵنەرەی منداڵ(واتا حەزی سەرنجراکێشانی خەڵك بە گوزارشتکردن لەخۆیان)، دەنا باوەڕیان بەخۆیان نامێنێ و هەست بە کەموکورتیی دەکەن، ئەمەیش وایان لێدەکات نەتوانن لە ئایندەی ژیانیاندا لەگەڵ کۆمەڵگەکەیاندا بگونجێن.

هەروەها منداڵ لەژێر رۆشنایی بیروبۆچوونی لەهەمبەر پەسندی و ناپەسەندی و باش و خراپ و راستی و درۆ و دەستپاکی و دەستپیسییەوە بناغەی پێکهێنان و دروستکردنی ئاکاریيانە دادەڕێژێ. ئەو ژینگەیەی کە منداڵی تیادا دەژیێت و مامەڵەی لەگەڵ دەکات ئەو چەمکانەی بۆ ڕووندەکەنەوە و لە دەروونی دەچەسپێنن. ژیانی ئاکاریش لەرێگەی گەشەکردنی شارەزایی و زانیارییەکانییەوە، رەوتی هەڵچوونە سەرەتاییەکانی رێکدەخات، بەمەیش ئامادەی دەکات تا لەگەڵ خۆی و گروپە بچکۆلانەکەیدا خۆی بگونجێنێ، بەمەیش بۆ پەیوەندیی کۆمەلایەتییە فراوانترەکان پتر ئامادەیی دەبێت.

گەشەکردنی ئاکار و پێکهاتنی سۆزەکان:

پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان پەروەردەی ئاکاری و پەروەردەی ویژدانیدا هەیە، ئەمەیش مانای ئەوەیە کە پەروەردەکردنی ئاکارییانەی منداڵ لەو مەسەلانە نییە کە بتوانرێ لە گەشەکردنی سۆزییانە جیابکرێتەوە. چوونکە ئاکار لە کرۆکی خۆیدا بریتییە لە کۆمەڵێك ئاراستەی گشتی و خووخدەی رۆژانە کە زەمینە بۆ مرۆڤ خۆشدەکەن لەگەڵ خۆی و خەڵك و ژینگەکەیدا کارلێك بکات.

ئەو راستیەی هەرگیز ناکرێ نادیدە بگیرێت ئەوەیە زۆربەی ئەو شتانەی کە گەورە و بچووکەکان وەك بڕیاری ئاکاریی لەقەڵەمیان دەدەن، لە راستیدا تەنها ئەو کاردانەوە و وەڵامدانەوانەن کە فێری بوون. جا بەپێی رێکخستن و لەقاڵبدانی ئەو کاردانەوە و وەڵامدانەوانە لەهەمبەر هەڵوێست و مەسەلە گشتییەکاندا، رادەی پەسندی و ناپەسندیی رەفتارەکانی تاك لەلایەن کەسانی دیکەوە دیاری دەکرێت. هەروەها بەپێی ئاستی پشتبەستانی رەفتاری تاك بە کۆمەڵێك هەستوسۆز و ئەو ئاراستانەی لە دەرووندا رەگیان داکوتاوە و لەسەر شێوەی بنەمای لۆژیکیی پەسندکراوەوە رێکخراون، تاك دەتوانێ رووبەرووی وروژێنەرە راکێشەرەکان ببێتەوە و بەسەریاندا زاڵبێت.

نابێ بنەمای پەروەردەی ئاکاریی پشت بەو هەستوسۆزە بەشەکییە لاوەکییانە ببەستێ کە تایبەتن بە هەڵوێست و بابەتێکی دیاریکراوەوە، بەڵکو دەبێ سۆز لەو چوارچێوەیە تەنگەبەرە بێتە دەرەوە و گشت هەڵوێست و بابەتێك بگرێتەوە، ئەمەش مانای ئەوەیە کە سۆز لە بەشەوە بەرەو گشت بچێت و لە گشت رەفتارەکانی ژیانی مرۆڤدا پاشەکشە بکات. دەتوانین ئەم مەسەلەیە بەم نموونەیە روونتر بکەینەوە: ئەگەر منداڵ لەتەمەنی زۆر زوودا فێربکرێت تەنها گرنگیی بە پاکوخاوێنیی ماڵەوە بدات و گرنگیی بەلایەنەکانی دیکەی پاکوخاوێنیی دەرەوەی ماڵ نەدات، چەمك و تێڕوانینی سۆزییانەی بۆ پاکوخاوێنیی تەنها تایبەت دەبێ بە ماڵ و شەقام و قوتابخانە ناگرێتەوە. لەم دۆخەدا تەنها سۆزێکی بەشەکیی لە دەروونیدا

دروستدەبێت. بەڵام دەبێ بنەمای ئاكاری و سۆزیی لەسەر بنەمای پێكهێنانی سۆزی گشتیی سەرتاپاگیرەوە بونیادبنرێ.

خاڵێكی دیكە هەیە كە تایبەتە بە پەیوەندیی بابەتی پەروەردەی ئاكاریی بە خوونەریت و سۆزەكانەوە. كاتێ تاك كۆمەڵێك بەهای ئاكاریی وەردەگرێت و بەرچاوروونیان لە هەمبەردا پەیدادەكات، ئەوا ئەو تەوەرانە لەخۆ دەگرێ كە كۆمەلێك پێكهاتەی سۆزیی لەدەوریان كۆدەبنەوە و بەرەو لای تەوەرەكان رادەكێشرێن و خۆیان لە قاڵبێكی رێكوپێكی ئەو خوو و نەریت و ئاراستە و رەفتارانەدا دەبیننەوە كە تاكیان پێدەناسرێتەوە.

بەكورتی و پوختی دەمانەوێ بڵێین: ئەو كەسەی گونجانێكی خراپی هەیە، ئەو كەسەیە كە پێكهاتە دەروونییەكەی ئەو جۆرە سیستم و بنەما ئاكاری و ئاراستە سۆزیانەی تیادا نییە، ژیانیشی بەپێی چوارچێوەیەكی رێكخەر و ئامانجدار بەرێوە ناڕوات و ناشتوانێ ئەو هۆكارانە بدۆزێتەوە كە گونجانێكی باشی بۆ فەراهەم دەكەن. لە راستیدا ئەو جۆرە كەسە لەسەر زەویی فشۆڵ وەستاون و بەردەوام بەملاوبەولایدا دەخەن و پایەداریی پێویستیی بۆ فەراهەم ناكەن.. پایەداری و جێگیریش لە بڕیارەكان و گشت رەفتارەكانی مرۆڤدا بە گەورەترین هۆكاری وەدیهێنانی دەروونددروستیی دادەنرێت.

هەروەها كەسی نەگونجاو ئەو كەسەیە كە هێزە كێشمەكێشدار و دژبەیەكەكان بۆ لای خۆی رایدەكێشێ، چوونكە ژیانی ئەو هێزە سەرەكییانەی تیادا نییە كە خۆیان لە كۆمەڵێك بەهای ئاكاری و خوونەریتی سۆزیی رەگداكوتاودا دەبیننەوە كەوا كار بۆ پڕكردنەوەی بۆشایی ژیانی دەكەن و رێگە بە خولیا دژبەیەكەكانی نادەن گوزارشت لە خۆیان بكەن... بەڵام كەسی گونجاو ئەو كەسەیە كە دەزانێ رێگە و رەوتی چییە و شێوازی ژیانكردنیشی كەوتووەتە سەر رەوتێكی ناسراوی دروست كە ئەویش رێگە و رەوتگرییەكانیەتی بەرەو گونجانێكی باشتر.

بەشی نۆیەم

ئاین و دەروونناسی

پێشەکی:

لەم چەند ساڵەی دواییدا کۆمەڵێك لێکۆڵەری دەروونی و کۆمەلآیەتی هەوڵیان دا لە تێگەیشتن و شیکردنەوەی سروشتی مرۆیی و رەفتاری مرۆیی و کۆمەلآیەتییانەی مرۆڤدا سوود لە بنەما و راستی و حوکمی ئاینی و بەها و هزر و ئاراستە و رێورەسمە ئاکارییەکانی نێو پەیامەکانی ئاسمانیی وەربگرن

زانستی دەروون لە رابردوو و ئێستەشدا لەو زانستانەیە کە سوودێکی زۆری لەو راستی و بنەمایانە وەرگرتووە، چوونکە بابەتی دەروونناسیی نوێ بریتییە لە :

١) شرۆڤەکردنی ژیانی دەروونی و گشت هزر و هەستوسۆز و حەز و مەیل یادەوەری و هەڵچوونەکانی نێو دەروون.

٢) شرۆڤەکردنی رەفتاری مرۆڤ، واتا ئەو رەفتار و گوفتار و جوولە بەرچاوانەی کە مرۆڤ دەیانکات.

٣) شرۆڤەکردنی لایەنەکانی چالاکیی مرۆیی کاتێ کارلێك لەگەڵ ژینگەکەی دەکات و لەگەڵی دەگونجێت.

زانستی دەروون سوودێکی زۆری لە ئاینەکانی ئاسمانی وەرگرتووە بەتایبەت لەو بوارە گرنگەی خۆی کە شرۆڤەی توانای تاك دەکات بۆ خۆگونجاندن و ئەو بەها و ئاراستانەی کە ئاینەکان داوای دەکەن، هەروەها سوودێکی زۆری لە رێورەسم و ئەو حوکمە ئاینیانە وەرگرتووە کە بەرەو ژیانێکی باشتر رێگەیان بۆ مرۆڤ رۆشنتر کردووەتەوە. ئێستە باسی ئەو لایەنانە دەکەین کە لەسەر بنەمای گرنگ دارێژراون:

(یەکەم) شرۆڤەکانی تایبەت بە دەروون:

لە قورئاندا چەندان مانا و چەمك بۆ (دەروون) هەن کە بوونە هۆی وروژاندنی چەندان لێکۆڵینەوەی دەروونی لە بواری دەروونناسیی کۆمەڵایەتی و دەروونناسیی ئەکلینیکی. دەتوانین بڵێین دەروون لە قورئاندا بریتییە لە کۆی حەز و هەواوهەوەس و چێژ و قەدەغەکراوەکان:

(ان النفس لأمارة بالسوء)) واتا دەروون فەرمان بەخراپە دەکات. هەروەها (سولت لی نفسی)).. واتا دەروونم هەلیخەڵەتاندم و شتێکی لەبەرچاوم خۆشەویستکرد.

ئەم چەمك و تێگەیشتنە بووەتە بواری زۆربەی ئەو لێکۆڵینەوە دەروونیانەی کە پەیوەندییان بە پاڵنەرەکانی رەفتارەکان ورەمەکەکانەوە هەیە.

فرۆید پێیوایە کە (دەبێ ئەم زاراوەیە (وشەی رەمەك) تەنها بۆ خولیا و ئاراستەگرییەکانی سەرەتایی بەکاربێت)).

رەمەك لەلای فرۆید گوزارشت لە هێزێکی دەروونیی رەگداکوتاو دەکات کە سەرچاوە لە قووڵایی بوونەوەری زیندوودا دەگرێت، واتا سەرچاوە لەو پێداویستیانەی جەستە دەگرێت کە لە ئەندامەکانی جەستەدا دەگوزەرێن. نەك هەرئەمە، بەڵکو گشت ئەو کردە بایۆلۆژیانەی تیادایە کە بوونەوەری زیندوو ناتوانێ دەستبەرداریان بێت. ئەو پێداویستییانەی کە لەپێکهاتەی دەروونی و جەستەیی مرۆڤدا سەرهەڵدەدەن، ئەگەر بوروژێنرێن ئەوا دەبنە هۆی گرژییەك و پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێن ئەو هەڵوێستانە بڕەخسێنێ کە تێربوونی بۆ دەستەبەر دەکەن و دەبنە هۆی دەربازبوون و سووککردنەوەی گرژییەکە.))

جا ئەگەر رەمەکەکانی (من) بەسەر خولیاکانی سێکسیدا زاڵبوون، ئەوا ئەو خولیایانە دەچەپێنێ.

بەڵام بیردۆزی دووەم دوو جۆرە رەمەکەکە واتا رەمەکی سێکسی و دوژمنکاری و دەستدرێژی (کە هەندێ جار بە رەمەکی ژیان (ئیرۆس) و رەمەکی مردن(ساناتۆس)) ناودەبرێن)، لەیەکتری جیا دەکاتەوە. رەمەکەکانی ژیان ئامانجی بەیەکتربەستان و

کۆکردنەوەیە، بەمەیش ئامانجی هێشتنەوەی بوونەوەری زیندووە. بەلاّم ڕەمەکی مردن ئامانجی هەڵوەشاندنەوەی بەیەکتر بەستان و کۆکردنەوەکانە و دەیەوێ بوونەوەری زیندوو بگێڕێتەوە دۆخی نائەندامیی کە تیایدا مەرگ کۆتایی گشت شتێکی زیندووە هەروەك فرۆید باسیدەکات. ناوبراو پێیوایە کە جەنگ ڕاستترین نموونەی کارکرد و کارابوونی ڕەمەکی مردنە. ڕەمەکی مردن ئامادەییەکی زگماکیی سەربەخۆی دەروونی مرۆڤە. ئەم خولیایە لە منداڵی شیرەخۆردا دەبینرێ کاتێ گاز لە مەمکی دایکی دەگرێت، هەروەها لەنێو گروپی ئەو بچووکانەشدا دەبینرێ کە هەندێ جار سڵ لە ئازاردانی هەندێ لە ئەندامانی دەستەکەیان ناکەنەوە، یان کاتێ ئازاری گیانداران دەدەن. هەروەها لە ڕقوکینەی توند و ئیرەیی نێوان خوشك و براکانیشدا دەبینرێ. هەروەها چەمك و تێگەیشتنێکی دیکە لە قورئاندا هاتووە کە تایبەتە بە دەروونی سەرزەنشتکاری لۆمەکارەوە: (**لا أقسم بيوم القيامة، ولا أقسم بالنفس اللوامة**). ئەم چەمکە بووەتە تەوەری زۆرێك لەو لێکۆڵینەوەکانی شیکردنەوەی دەروونی و دەروونناسیی ئاکارییەوە، بۆ نموونە ئەوەی پەیوەندیی بە (منی بالاّ) یان ویژدانەوە هەیە، کە دەکەوێتە بەرامبەر نەفسی لەوامە واتا دەروونی سەرزەنشتکارەوە کە بەهۆی هەڵمژین و وەرگرتنی پێوەرەکان و ئەو نموونە بالاّیانەوە سەرهەڵدەدات کە یەکەم جار منداڵ لە جیهانی دەرەکیدا (دەسەلاّتی دایباب) وەریدەگرێ و دواتریش لە دەروونی خۆیدا قاڵبڕێژی دەکات تا دەبێتە دەسەلاّتێکی ناوەکی و شوێنی دەسەلاّتە دەرەکییەکان دەگرێتەوە لە ڕێکخستن و ڕێککاریی و بەرزەفتکردنی حەزە قەدەغەکراوەکانی نێو حەز و چێژ و حەرامکراوەکان. دەتوانین ئەمە بە چاودێرێکی ناوەکی بچوێنین کە نایەڵێ ئەو حەز و مەیلە ڕێکنەخراو و ناپەسندانە دەرپەڕنە دەرەوە.

زۆربەی جار کێشمەکێش لەنێوان دەروونی سەرزەنشتکار(ویژدان) و کۆی ئەو حەز و هەواوهەوەس و چێژە قەدەغەکراوانە سەرهەڵدەدات کە لەژێر هەلومەرج و وروژێنەری دیاریکراوەوە ڕەفتار دەجولێنن، ئەوسا لە ئەنجامی ئەم کێشەیەدا مرۆڤ هەست بە نیگەرانی

دەکات و نیگەرانییەکەشی بەشێوەی: جوولەی زۆر و نائارامی و زۆری سکاڵا و خێرا وروژان و هتد بەدیار دەکەون.

هەروەها حەز دەکەین ئاماژە بەوەش بدەین کـە لێکۆڵینـەوە دەروونییـەکانی تایبـەت بـە بواری (دەروونی سەرزەنشتکار) زۆر بەروونی ئەوەیان دەرخستووە کە ئەگەر ئەو دەروونـە لـە رەفتاری مرۆڤدا تێبینیی شتێکی نائاسایی و ناباوی کرد و کارێکی دژ بە ئاکار و نەریتەکانی کرد، ئەوا سزای کەسەکە دەدات و سەرزەنشتی دەکات و زۆربەی جاریش لێناگەڕێ مـرۆڤ لـە سنووری رێگەپێدراو زیاتر پێ بباتە دەرێ و بەر لەوەی رەفتـارێکی ناپەسـند بکـات رێگـەی لێدەگرێ.

هەروەها زۆرجاری دیکەش بە مانـای دەروونـی سـەلار و هـێمن و ئـاقڵیش لـە قورئانـدا هاتووە:

بۆنموونە: (يا أيتها النفس المطمئنة، ارجعي الى ربك راضية مرضية، فادخلي في عبادي وادخلي جنتي).

لە راستیدا زانستی دەروونناسی سوودێکی زۆریشی لە دەروونی دڵنیا (النفس المطمئنة) وەرگرتووە و بۆ روونکردنەوەی خودی هەسـتی یـان منـی هەسـتی کـە بریتییـە لـەو لایەنـە دەروونییەی کە رووبەڕووی جیهانی دەرەکی دەبێتەوە و پێی کاریگەر دەبێت، سوودێکی زۆری وەرگرتووە و هێندەی نەماوە ببێتە وێنەی ئەو واقیعەی کە ژینگە بڕیاری لەسەر دەدات. بۆیە ئێمە دەتوانین بە لۆژیکی و سەلاری دابنێین لە رەفتار و بڕیارەکانیـدا. ئـەم دەروونـە دڵنیایـە بەردەوام و بەشێوەیەکی رێککارانـە و هەماهـەنگیی دوور لـە پاڵنـەرە شـڵەژاو وروژاوەکـان کاردەکات کە ماوە ماوە دەیانەوێ گوزارشت لە خۆیان بکـەن، بۆیـە ئـەم دەروونـە سـیفەتی هێمنی و دڵنیایی وەرگرتووە.

زۆرجار ئەم (دەروونە دڵنیایە) لەلایەن دەروونی بڕیـار دەر بەخراپـە(نفـس الامـارە) ەوە رووبەڕووی هێرش دەبێتەوە، بەڵام لە زۆربەی کاتەکاندا ئـەم دەروونـە بەرپەرچـی دەداتـەوە و

جڵەوی دەکات، یانیش ناچاریدەکات واز لە مەبەست و داواکەی خۆی بهێنێ، یانیش داواکانی بەشێوەیەك هەموار و دەستکاریبکات کە لەگەڵ جیهانی دەرەکی بگونجێت.

بەڵام دەروونی دڵنیاش ناتوانێ ئەم رۆڵە بگێڕێ تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە هێزێکی تەواوی بۆ بەرزەفتکردنی حەزەکانی نەفسی ئەممارە هەبێ، ئەو هێزەش لە باوەڕ و قوربانیدان و کاری چاکدا وەدەستدەهێنێ.. ئەوسا دەروونی ئارام بەشێوەیەکی سەلامەت رەوتی خۆی دەگرێت و رووبەڕووی مەترسیی نابێتەوە. بەڵام ئەگەر ئەو دەروونە لاواز و بێهێزبوو، ئەوا ناتوانێ گونجانێك لەنێوان حەزەکانی نەفسی بەدخواز و جیهانی واقیعیدا بکات، یان بە واتایەکی دیکە ناتوانێ مگێز و خولیا و حەزە قەدەغەکراوەکان بەرزەفت بکات، بۆیە ئەم پاڵنەرانە هەڕەشە لە دەروونی ئارام دەکەن.

بەکورتی ئەم دەروونە هۆکاری گونجانە لەگەڵ ژینگە، هۆکاری هەڵسەنگاندنی واقیع و گونجاندنی رەفتارەکانە.

دووەم : لێکۆڵینەوەکانی تایبەت بە بەهاکان Values

زانستی دەروون سوودێکی زۆری لە ئاین وەرگرتووە، بەتایبەتیش لەو لێکۆڵینەوانەی کە تایبەتن بە بەها و ئاراستەکان. ئاین لە قورئاندا، باوەڕ و ئاکار و کاری باشە. لەیەکەمین لاپەڕەکانی قورئان تا دوا لاپەڕەی زۆر بەتوندی جەخت لەسەر ئاکار و ڕێوڕەسمە ئاکارییەکان کراوەتەوە، نموونەکانیش لەم بارەیەوە زۆرن، بۆنموونە:

سەبارەت بە فریسی (النفاق) هاتووە:

(یا ایها الذین آمنوا لم تقولون مالا تفعلون، کبر مقتا عند الله ان تقولوا مالا تفعلون).

(ان المنافقین فی درك الاسفل من النار و لن تجد لهم نصیرا). وچەندان ئایەتی دیکە.

سەبارەت بە پیسکەیی و چاوتێری:

(لن تنالوا البر حتی تنفقوا مما تحبون).

(ویؤثرون علی انفسهم ولو کان بهم خصاصة).

(ولا تجعل یدك مغلولة الی عنقك ولا تبسطها کل البسط فتقعد ملوما محسورا).

سەبارەت بە لووتبڵندی و خاکەڕایی و بەزەیی:

(ان الله لا یحب من کان مختالا فخورا).

(واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربی ارحمهما کما ربیانی صغیرا).

سەبارەت بە لێبوردەیی:

(ولیعفوا ولیصفحوا، ألا تحبون أن یغفر الله لکم).

(ادفع بالتی هی احسن السیئة) وچەندان ئایەتی دیکە.

نموونەکان لە قورئاندا یەکجار زۆرن.

شرۆڤەکردنی بەهاکان کە زانستی دەروون گرنگییان پێدەدات گرنگترین لێکۆڵینەوەن، چوونکە پەیوەندیی بە چەندان لایەنی تیۆری و پیادەکاریی بواری زانستی دەروونەوە هەیە، بەتایبەتیش دەروونناسیی کۆمەڵایەتی و دەروونناسیی ئەکلینیکی. چەندان پێناسە بۆ

بەهاکان هەن و هەرهەموویان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە چەند بڕیار و حوکمێکن وتاك بەسەر جیهانی مرۆیی و کۆمەڵایەتیی خۆی دەیاندات.

دکتۆر عەتیە مەحمود پێناسەیەکی بەهای دەرهێناوە کە پێیوایە پێناسەیەکی سەرتاپاگیرە لە هەمبەر ئەو لایەنانەی کە لێکۆڵەران باسیانکردووە[1]:

(بەها بریتیە لە ڕێکخستنی ئالۆزی بڕیارو حوکمی ئەقڵیانەی گشتێنراو لەهەمبەر کەس و شت و ماناکان، جا ئەگەر بەباشتردانانێکی سەرچاوەگرتووبێت لەو هەڵسەنگاندن و بەها جیاجیاکانەوە. دەشتوانین وەها وێنای ئەو هەڵسەنگاندن و بەهایانەش بکەین لەسەر ئەو بنەمایەی کە درێژبوونەوەیەکە و بە پەسندکردن دەستپێدەکات و بە ڕەتکردنەوە و کۆتایی دێت).

ئەو کتێبەی کە سپرانگەر نووسیوویەتی و ناوی لێناوە جۆرەکانی پیاوان tgpcs of menو تیایدا باسی شەش جۆرە بەهای کردووە: بەهای تیۆری و ئابووری و ستاتیکی و کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئاینی، بە بنەمای ئەزموونی بەهاکان astndy of values دادەنرێ کە (ئالبۆگت) و (فرنون) دایانناوە و تاقیکردنەوەیەکە و لە شرۆڤەکردنی بەهای تاکەکاندا بەشێوەیەکی باو بەکاردێت. ئەوەی لەو بەشەدا لامان مەبەستە و لە سنووری ئاراستەی کتێبەکەماندا ئەوەیە تەنها باس لە (بەهای ئاینی بکەین) کە مەبەست لێی بریتییە لە ئاستی گرنگیدانی تاك بەو بەهایە و حەزکردنی بۆ زانین و ئاشنابوون بە ئەودیوی جیهان. چوونکە مرۆڤ حەز دەکات بزانێ ڕەگوریشەی مرۆڤ لە چییەوە هاتووە و چارەنووسیشی چییە.

لە هەمان کاتیشدا پێیوایە کە هێزێك هەیە کۆنترۆڵی جیهانی کردووە. بۆیە هەوڵ دەدات بەشێوەیەك خۆی بگەیەنێتە ئەو هێزەوە.

---

١ دراسات حضارية مقارنة فى القيم ، المطبعة العالمية بالقاهرة ١٩٥٩. (دكتور عطية هنا)

ئەمەش مانای ئەوە نییە کە ئەو کەسانەی بە بەهای ئاینی دەناسرێنەوە گشتیان پارسا و گۆشەنشینی بەردەوامی پەرستشەکان بن، چوونکە هەندێ کەسی ئاینی وەدیهێنانی ئەو پێداویستییە لە پەیداکردنی رزقورۆزی و راکردن بەدوای ژیانی دونیاییدا دەبینن وەهای لێك دەدەنەوە کە جۆرە پەرستشێکە.

ئەوەی لێرەدا حەزدەکەین جەختی لەسەر بکەینەوە ئەوەیە کە بەهاکان دەکەونە ژێر کاریگەریی رۆشنبیریی گشتی و کەلتووری باوی کۆمەڵگەوە، هەربۆیە زۆر کەس جیاوازی بەهای ئەو تاکانەیان دووپاتکردووەتەوە کە لەچەند چین و کۆمەڵگەیەکدا دەژیێن و لە رووی رۆشنبیری و کەلتوورییەوە جیاوازییان لەنێواندا هەیە، بۆنموونە: هەندێ گەل و نەتەوە هەن بەوە دەناسرێنەوە کە پایەی روحی و ئاینی بەرز رادەگرن، هەندێکی دیکەشیان بەرەو بەها و هەڵسەنگاندنی سەرکەوتنی مادیانە دەچن. ئەمە لەنێو خودی یەك ئاینیشدا شتێکی باوە، هەندێ کەس هەن لە ئاینێکی دیاریکراودا کار بە لایەنە نەرمرۆییەکەی دەکەن، هەندێکی دیکە سوود لە بنەما توندرەوەکانی ئاین وەردەگرن و لەگەڵ بەرژەوەندییەکانی خۆیان دەیگونجێنن. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ بزانین کە پەروەردە و فێرکردن رۆڵێکی مەزنیان لە دروستکردنی خولیاو ئاراستەگری و حەز و بەهاکانی ئاینیی تاکەکاندا هەیە. جا هەرچەندە ئامرازەکانی پەروەردە و فێرکردن جۆراوجۆر و نوێبن. منداڵ زیاتر پێیانەوە ئاشنا دەبێت.

ئەو کەسەی پەیوەستی سیستەمەکانی بەهاکان دەبێت، لەهەمان کاتیشدا پەیوەستی (چوارچێوەی مەرجەعی) دەبێت کە شێوازەکانی رەفتاری دیاریدەکات، تاك وەك پاڵپشتێکی بەهێزی دادەنێ کە ئەگەر گرفتاری ناخۆشییەك بوو بەردەوام رووی تێدەکات. هەستکردنی تاك بە بوونی ئەم پاڵپشتە پتەوەی کە پەنای بۆ دەبات و بە پەناگەی پڕ لە دڵنیایی خۆی دەزانێ، بە گرنگترین ئەو هۆکارانە دادەنرێ کە وای لێدەکەن هەست بە بەختیاری و ئاسایش و حەسانەوە و ئاشتیی بکات.

سێیەم: پاداشت و سزا

لە قورئاندا باس لە (بەهەشت و دۆزەخ) کراوە کە لەلایەك بە ئامرازی هاندان و لەلایەکی دیکەشەوە بە ئامرازی ترساندن و ئازاردان دادەنرێن. ئاخاوتن لەبارەی بەهەشتدا لە قورئاندا تەنها لایەنێکی پاداشتە، لەهەمان کاتیشدا باسکردنی دۆزەخ، هۆکارێکی سزادان و ئازاردانە. جا بابزانین راوبۆچوونی قورئان لەبارەی بەهەشتەوە چییە:

(مثل الجنة التي وعد بها المتقون فيها أنهار من ماء غير آسن، وأنهار من لبن لم يتغير طعمه، وانهار من خمر لذة للشاربين، وأنهار من عسل مصفى).

بەم شێوەیەش لە قورئاندا باسی مەترسیداریی دۆزەخ کراوە:

(ويأتيه الموت من كل مكان وماهو بميت و من ورائه عذاب غليظ).

(فاتقوا النار التي وقودها الناس و الحجارة).

دواتر روونکردنەوەیەکی پتر لەبارەی دۆزەخ دەخاتە بەردەست:

(لهم من فوقهم ظلل من النار و من تحتهم ظلل ذلك يخوف الله به عباده).

دکتۆر موستەفا مەحمود بەم شێوەیە لێدوان لەسەر ئەو ئایەتە دەدات:

کاتێ خودا بەندەکانی بە شتێك دەترسێنێ، بێگومان روودەدات، روودانەکەشی بەشێوەیەکە کە زۆر مەترسیدارترە لەو وەسفانەی کتێبەکان کردوویانە کە تاکو ئێستە نەچاوێك و بینیویەتی و نە گوێچکەیەك بیستوویەتی و نە بەدڵی مرۆڤدا هاتووە، بەڕاستی سزا و پاداشتێکی دادپەروەرانەیە.

جا ئەگەر زانستی دەروون و بەتایبەتیش دەروونناسیی فێرکاری و دەروونناسیی سزایی سوودی لە بیرۆکەی پاداشت و سزا وەرگرتبێ، ئەوا زانایانی بواری دەروونناسیی پەروەردەیی دەڵێن:بۆئەوەی جێگیری و چاکتربوونی کاردانەوەکانی تاك بەشێوەیەکی کاراتر بێت، هەردەبێ هۆکارێکی جەزا beward هەبێت، چوونکە وەڵامدانەوە و کاردانەوەکان ئەگەر نەبوونە هۆی جۆرێك رەزامەندی و پاداشت و تێرکردن، ئەوا تاك هەوڵی دووبارەکردنەوەیان نادات. ئەم مەسەلەیە بەجوانی لەو یەکەم ئەزموونانەدا بەدیاردەکەوێت کە زانایانی بواری فێرکردن (

ئەزموونەکانی پافلۆف و ثورانديك) ئەنجامیان داوە. بۆنموونە لە تاقیکردنەوەکانی پافلۆفدا ئەوە بەدیارکەوتووە کە دووبارەکردنەوەی وروژانێکی دەستکرد (دەنگی زەنگ) ئەگەر وروژێنەرێکی سروشتیی لەگەڵدا نەبێت واتا خۆراکی لەگەڵدا نەبێت، ئەوا ئەوسیفەتەی خۆی لەدەستدەدات کە بەهۆی هاوکاتبوون و لەگەڵ یەك هاتندا بەدەستی هێناوە. پافلۆف بەم دیاردەیەی گوتووە کوژانەوە Extinction، بەلاّم ئەگەر وەلاّمدانەوە و کاردانەوەکە بووە هۆی پاداشت و رازیکردن و تێرکردنێك، ئەوسا پەیوەندییەکی بەردەوام لەنێوان ئەو وروژێنەرو کاردانەوانەدا پەیدا دەبن.

جا هەرچەندە هۆکاری جەزا و پاداشت روون و ئاسان بن، ئەوا دەبنە هۆی بەهێزترکردنی پەیوەندی و وابەستەییەکان Reinforeement، چوونکە ئەو خۆراکەی کە مشکێك لەنێو رێگە پێچاوپێچەکەدا وەدەستیهێناوە، وەك جۆرێك پاداشت بووە لە هەمبەر هەوڵە بەردەوامەکانی، هەروەها کاتێ پشیلەیەك لە قەفەز دێتە دەرەوە و ماسییەکی دەرەوەی قەفەزەکە وەدەستدێنێ، وەك پاداشتێکە لەهەمبەر هەوڵی هاتنە دەرەوەی. پاداشت دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئاستی ئەو گرژییەی کە هاوتەریب لەگەڵ بوونی پاڵنەرەکەدا دێت، بوونی گرژیش دەبێتە هۆی دروستکردنی ناسەقامگیرییەکی ناوەکی، لێرەوە حەزی رەواندنەوە و پەیداکردنی کەللەبەرێك پەیدا دەبێت، ئەم حەزەیش پاڵ بە بوونەوەری زیندوو وەدەنێت بۆ داپۆشینی ئەو کەموکورتییەی گرژییەکە دروستیدەکات، جووله و چالاکیی هەبێت. دواتریش دوای ئەوەی جەستە پاداشتەکە وەدەستدێنێ، دەگەڕێتەوە سەر دۆخی سەقامگیری و هاوسەنگیی کە ئەویش بریتییە لە تێرکردنی پاڵنەری یەکەم لەو نموونانەی پێشتر باسمانکرد.

پێویست نییە پاداشت لەو جۆرانە بێت کە پاڵنەرەکانی سەرەتایی تێردەکەن، بەڵکو لەتەك ئەمەیشدا پاداشتی پلە دووش هەن کە کاریگەرییان لە کردەی فێربووندا هەیە، ئەم پاداشتە پلە دووانەش بریتین لە هاندان و پاداشت. ئەم جۆرەشیان چەند پاداشتێکن کە لەکردەی فێرکردن و جێگیرکردنیدا کاریگەریی زۆریان دەبێت، بۆنموونە: مووچەی فەرمانبەر و ستایشی دایباب و رەزامەندیی سەرۆکان و سەرکەوتن لەبواری کاروپیشەدا، گشتیان چەند هۆکارێکن

کە فێربوون جێگیر دەکەن و هانی نوێکردنەوە و بەردەوامبوونی دەدەن، لە هەمان کاتیشدا نەبوونی ئەو هۆکارە فێربوون پەکدەخات.

پاداشتی نموونەکانی پێشوو بە جۆرە ئەرێییەکە دادەنرێن و بەچەمەکە سایکۆلۆژییەکە بیرۆکەی پاداشتی تیادا بەرجەستە دەبێت. بەلاّم لەهەمان کاتیشدا پاداشت لایەنێکی نەرێیشی هەیە. چوونکە بەم چەمك و تێگەیشتنە مانای پاداشت بە مانای سزا دێت retribution کە یەکەم پاساوەکانی سزا و کۆنتریشە. ماناکەیشی ئەوەیە کە گوناه و تاوان و هەڵە ناسڕێتەوە و دەمێنێ، تا ئەو کاتەی کەسی تاوانکار سزای خۆی وەردەگرێت کە بنەماکەی بریتییە لە چاو بەچاو و ددان بە ددان.

چوارەم: شرۆڤەکردنی هەڵچوون و سۆزەکانی مرۆیی

سەرتاپای قورئان بەڵگەنامەیەکی زیندووی پڕ لە هەست و هەڵچوونە دەروونییەکانی وەك: رقوکینە و ئازایەتی و ترسنۆکی و شانازیکردن و خۆدانەدەست و هەنگاونان و پاشەکشەکردنو ئارامی و تووڕەیی و لێبوردەیی و تۆڵە و چەندان کاردانەوەی دیکەی هەڵچوونییە کە رەفتاری بوونەوەری زیندوویان بەرزەفتکردووە. هەروەها قورئان بە تۆمارێکی سۆزە مرۆییە جۆراوجۆرەکانی وەك چاکەی کۆمەڵایەتی و مرۆیی دادەنرێ، یانیش باس لە لایەنە شەڕخوازییە نامرۆڤانە و ناکۆمەڵایەتییەکانی تاك دەکات، لایەنی یەکەم کۆمەڵێك سۆزی ئەرێیانەی مرۆیی لە خۆ دەگرێت کە لایەنی چاکەخوازانەی مرۆڤ پیشان دەدات، وەك: بەزەیی هاتنەوە بە بێدەسەڵاتان و رێزگرتنی دایباب و لەخۆبردوویی لەپێناو بەرژەوەندیی گشتی و لێبوردەیی کاتی دەسترۆیشتن و قوربانیدان و دڵسۆزیی لەئاست خانەوادە وهتد. ئەمە نموونەی سۆزە مەعنەوی و داماڵراو و ئاکاری و کۆمەڵایەتییەکانن. لەتەك ئەم کۆمەڵە سۆزەشدا ، چەند سۆزێکی دیکەی نەرێی و نائاکاری و ناکۆمەڵایەتی و نامرۆییانەی وەك : فریسی و لووتبڵندی و رقوکێنە و خۆپەرستی و پیسکەیی و هتد هەن. کۆی ئەمانەیش ئاماژە بە بوونی کامڵنەبوونی کەسێتی و پێنەگەیشتنی ئاکاری و کۆمەڵایەتی دەکەن.

قورئان و کتێبەکانی دیکەی ئاسمانیش بە تۆمارێکی دەوڵەمەند و ئینسکۆلۆبیدیایەکی زانستی دادەنرێن کە پڕن لە لێکۆڵینەوەی مرۆییانە، بەتایبەت ئەوانەی پەیوەندییان بە ژیانی ویژدانیی مرۆییانەوە هەیە. لەو لێکۆڵینەوانەش کە بە بناغە و دەروازەی دوو بابەتی گرنگیی دەروونناسیی گشتی دادەنرێن، لێکۆڵینەوەکانی تایبەت بە هەڵچوون و سۆزەکانن.

هەڵچوونەکان:

چەندان بیردۆز سەبارەت بەم دیاردەیە هەیە کە بەم شێوەیە باسیان دەکەین:

١) بیردۆزی فیسیۆلۆژیی هەڵچوونەکان (بیردۆزی جیمس و لانگ):

ئەم دوو شرۆڤەکارە پێیانوایە کە شڵەژان و تێکچوونەکانی فیسیۆلۆژیی نێو جەستە دەبنە هۆی دروستکردنی هەڵچوونەکان، ناوەڕۆکی ئەم بیردۆزە ئەوەیە کە هەڵچوون تەنها بریتیە لە هەستکردنمان بە گۆڕانکارییەکانی نێو جەستە، کاتێ جەستە دووچاری هەندێ شتی کارلێکەر دەبێت.

٢) بیردۆزی ئەقڵیی: ئەم بیردۆزە لەلایەن زانای ئەڵمانی هێربارت ١٨٤١ دۆزراوەتەوە، ناوەڕۆکەکەی بریتییە لەوەی هەڵچوونەکان سەرچاوە لە وێناندنە ئەقڵییەکانەوە دەگرن(ئەو وێناندنە ئەقڵییانەی کە دەبنە هۆی هەڵچوون).

٣) بیردۆزی بیرگانیت: گانیت پێیوایە رەفتاری هەڵچوونیی رەفتارێکی شکستخواردووە و کەموکورتی و غەلوغەش دەخاتە نێو ئەرکە بایۆلۆژی و دەروونییەکان، بەپێچەوانەی رەفتاری سۆزییە، چوونکە سۆز دەبێتە رێکخستنی کار.

٤) لێکدانەوەی وجودی بۆ هەڵچوون: جان پۆل سارتەری رێبەری قوتابخانەی وجودیی بە کاریگەربوون بە بیربۆچوونی فینۆمینولۆژیی[1] دەڵێ: ئەوە جەستەم نییە کە هەڵدەچێ، ئەوە ئەقڵم نییە کە هەڵدەچێ، بەڵکو ئەوەی هەڵدەچێ ئەو(منە)یە کە یەکەیەکی یەکگرتوو

---

١ قوتابخانەیەکی نوێ بەناوی قوتابخانەی فینۆمینولۆژیی وەك کاردانەوەیەك بەدژی کەموکورتییەکانی نێو زانستی دەروون سەریهەڵ دا. هۆسرلی دامەزرێنەری ئەم قوتابخانەیە بۆچوونی وەهابوو کە دیاریکەری گرنگی رەفتار پرسە ورووژێنەرەکە نییە، بەڵکو بەپلەیەکی گەورەتر تێگەیشتن و درکی بوونەوەری زیندووە لەئاستیدا، بەواتایەکی دیکە: ئەو شێواز و رێگەیەی کە بوونەوەری زیندوو درك بە رووداوەکانی دەوروبەر ئەو رووداوانە دەکات کە بەسەری دێن، چۆنیەتیی رەفتارکردن و مامەڵەکردنەکەی دیاریی دەکەن.

پێکدێنیّ و هەریەکە لە جەستە و هەستی تیادایە.. چوونکە هەڵچوونم بریتییە لە هەستکردنم بەو کۆسپوتەگەرەیەی کە بەهۆیەوە درك بە توانا و ئامادەییەکانی خۆم دەکەم.

بۆیە سارتەر هەڵچوون دەکاتە جۆرێك لە خەونی سیحرییانە لە ئاست جیهانـدا، چـوونکە هەڵـچوون لـە دەروونـی تاکـدا سەرسـوڕمانێکی سـەرەتایی دروسـتدەکات، هـەروەها ئـەو سەرسوڕمانەش لەو مرۆڤە سەرەتاییەشدا دروست دەکات کە گـشت شـوێنێکی گـەردوون بـە ئەفـسوون دەزانـێ. بـۆ روونکردنــەوەی پــتر نموونەیــەك دەهێنینــەوە: قوتابییــەك لــە تاقیکردنەوەیەکی زارەکیدا ئامادە دەبێت، بەڵام لەجیات ئەوەی وەڵامی پرسیارەکان بداتــەوە هەڵدەچێت و دەگریەت. سـارتەر بـەم جـۆرە ئـەو رەفتـارە لێکدەداتـەوە: قوتابییەکـە بۆیـە هەڵچوو، چوونکە نـەیزانی وەڵام بداتـەوە، دەیـەوێ بـەهۆی هەڵـچوونەکەیەوە هەڵوێـستەکە پشتگوێبخات... چوونکە قوتابییەکـە هەڵـچوونی وەك ئـامرازی چارەسـەرکردنی گرفتێکـی بابەتیانە بەکارهێناوە... واتا هەڵچوونەکەی ماناو مەبەستدارە بـۆ گـۆڕینی پەیوەندییـەکانی شتە مەوجودەکانی نێوییەوە و دەزانیّ زۆر ئەستەمە بیسرێتەوە و نەرێی بکاتەوە.[1]

جیاوازیی نێوان هەڵچوون و سۆز:

جیاوازییەکی زۆر گەورە لەنێوان هەڵچوون و سۆزدا هەیە، زانایانی نوێی دەروونیـی وەهـا پێناسەی هەڵچوون(EMOTIN) دەکەن کە بریتییە لە دۆخێکی گۆڕانی کتوپڕ کـە سـەرتاپای مرۆڤ دەگرێتەوە بەبیّ ئەوەی بەشێکی دیاریکراوی جەستەی تایبەت بێت پێی، دواتـریش ئـەم دۆخە هەڵچوونییە کتوپڕە بە نەمانی ئەو وروژێنەر و ئاگادارەکەرەوەکەی کە وروژاندوویـەتی، نامێنیّ. ئەمە رێـك بەسـەر توورەیـدا پیـادە دەبێـت. مـرۆڤ بـە تێبینیکردنـی کاردانـەوە هەڵچوونییەکانی خۆی و خەڵکانی دیکە دەتوانیّ درك بە زۆربەی تایبەتمەندییـە گـشتییەکانی ئەو هەڵـچوونانە بکـات کـە بەگـشتی بـەهۆی بـوونی دۆخێکـی وروژانـدن و گۆڕانکـاری و ناسـەقامگیرییەوە روودەدەن. بـەڵام سـۆز بریتییـە لـە پێکهاتەیـەکی هەڵـچوونیی(هەنـدیّ

---

١ جان بول سارتر: نظرية الانفعال (دراسة فی الانفعال الفينومينولوجی) ترجمة هاشم الحسينی — بيروت ١٩٦٤

هەڵچوون لەبنەڕەتەوە لە دەروونی مرۆڤدا هەن)، ئەم هەڵچوونانە لەنێوان خۆیاند ڕێککارییەك دەکەن و دواتریش دەچنە نێو قاڵبی پێکهاتەیەکی نوێوە کە پێشتر بوونیان نەبووە. ئەم پێکهاتە و کۆمەڵە نوێیانە جۆرێك گونجان دەبەخشنە ژیانی هەڵچوونی و سەر لەنوێ لە کۆمەڵەی فراوانتردا کۆدەبنەوە، ئەمەش بە رۆڵی خۆی لەو کاتەی دووبارە لە یەك سیستمی گشتگیر و هەماهەنگدا کۆدەبنەوە، ئەو شتە پێکدێنن کە پێی دەڵێین کەسێتی. سۆزە جێگیر و پایەدارەکان سیستم و هاوسەنگی و گونجانێك بە ژیانی ویژدانی دەبەخشن بەرەو ئامانجەکان، سۆزی بەهێزیش بەسە بۆ نوێکردنەوەی چالاکی تاك و ئاراستەگرییەکانی ژیانی.

چونکە سۆزەکان رۆڵێکی گرنگ لە ژیانی مرۆڤدا دەگێڕن و سەرچاوەی زۆربەی هەوڵو کۆششەکانمانن.. تۆ بنواڕە سۆزی دایك لەهەمبەر منداڵەکەی لەوەش وردبەرەوە کە چۆن ئەم سۆزە ژیانی دادەڕێژێت و دروستیدەکات، چۆنیش رەفتارەکەی دیاریدەکات و چۆنیش رەفتارەکەی هەریەکە لە دایك و منداڵەکە لەبەرانبەر یەکتری دیاریدەکات، تەنانەت تە دواساتی ژیانی دایکەکە درێژە دەکێشێت و لەپێناو رۆڵەکەیدا سەدان رەنجی تاقتپڕوکێنو ئێشوئازار دەکێشێت، بەبێ ئەوەی رۆژێك لە رۆژان بێزاربێت و پرتەو بۆڵەبکات.

سۆزەکان بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدان هەڵچوونەکانی مرۆڤ ڕێکبخەن، جا ئەگەر مرۆڤێك ڕێکخستن لە هەڵچوونەکانیدا نەبوو، ژیانی بێسەروبەر و گونجان دەبێت، بەبێ ئەمەیش ناتوانرێ مرۆڤ لە بوونەوەرە زیندووەکانی دیکە جیابکرێتەوە کە دەتوانین بەشێوەیەکی گشتیی بڵێین لە سۆز داماڵراون.

سۆزەکان گرنگییەکی مەزنیان لە ئاراستەکردنی رەفتاردا هەیە، بە بۆچوونی ئێمە بریتییە لە (یەکەی ئاکار)، جا مادام پێکهاتەکەی بە تەواوی ملکەچی ژینگەی منداڵ لە قوتابخانەوە بگرە تا ماڵ و شەقام و هاوسێ و شانۆ و سینەما و گشت ئەو کەسانەی مامەڵە لەگەڵ منداڵدا دەکەن، ئەوا زۆر گرنگە مشوری تەواو بۆ چاکترکردنی ئەو ژینگەیە بخوێن و بەشێوەیەکی باش ئامادەی بکەین کە کاریگەرییەکی باش لەسەر تاکەکانی نێویدا بەجێ

بهێڵێ. رەنگە تێبینیی ئەوە کرابێ کە گرنگترین ئەو هۆکارە ژینگەییانەی کار لە منداڵ دەکەن، ماڵ و قوتابخانەکەی بێت. لێرەوە لەسەرئێمەی گەورە پێویست دەبێت کە بەردەوام ببینە نموونە و سەرمەشقی باشی ئاکاری جوان و سۆزی بەرز، چوونکە منداڵ لاسای گشت رەفتارێکی باش و خراپی گەوران دەکاتەوە و لەگشت هەستوسۆزێکیشدا لەگەڵ گەوران هاوبەش دەبێت. هەروەها پێویستە گەورەکانی ماڵ و قوتابخانە سۆزیان لەهەمبەر چاکەکارییەکاندا هەبێت. دەزانین کە درککاریی منداڵ ئاستێکی دیاریکراوی هەیە و ناتوانێ درك بەو مانا گشتییانە بکات کە لەجیهانی بینیندا نین، مادام مەسەلەکە بەم شێوەیەیە دەبێ هەوڵێکی زۆرتر بدەین ئەگەر ویستمان بە رێگەی راستەوخۆ ماناکانی چاکەکاری و ئاکاری باش بەمنداڵ ببەخشین و هانی بدەین لەخۆیدا بەرجەستەیان بکات، هەروەها ئەمە لەهەمبەر مانا گشتییەکانی خراپەکاری و رەفتارە ناپەسندەکانیش راست دەردەچێت، واتا دەبێ هەوڵی زیاتر بدەین بۆ ئەوەی تێیان بگەیەنین رەفتاری بەد چییە و هەوڵ بدەین خۆیانی لێ دووربخەنەوە. بەڵام دەتوانین ئەوە وەدیبهێنین ئەگەر هەوڵبدەین ئەو چەمکانە بەشێوازێکی زانستیانە رەنگرێژ بکەین و دەبێ نموونەی پیادەکاریی ئەوتۆی پێببەخشین کە بە هۆیانەوە بتوانێ درك بەو چەمك و مانایانە بکات، بۆنموونە: کاتێ منداڵێك راستیی دەڵێت ستایشی بکەین و رێزی لێبگرین و ئەوە بۆ منداڵانی دیکەش روونبکەینەوە کە بۆچی لەسەر گوفتاری راست ستایشی دەکەین، هەروەها دەبێ منداڵێکی دیکە لەسەر دەستپاکییەکەی پاداشت بکەین و ستایشی بکەین و بۆ منداڵەکانی دیکەشی روونبکەینەوە کە بۆچی مرۆڤ لەسەر دەستپاکی پاداشت و ستایش دەکرێ. هەروەها ئەگەر بمانەوێ منداڵ لەسەر رەوشتی باش و نموونی باڵای ئاکاریی رابهێنین، دەبێ بە رێگەی ناراستەوخۆ هەوڵ بدەین، رەنگە باشترین هۆکاری دەرخستنی نموونەی باڵای ئاکاری و خۆشەویستکردنی لە دەروونی قوتابیدا ئەوەبێت کە ئەو چیرۆکە ئاکارییانە بۆ منداڵان بگێڕینەوە کە لە وێنەی زۆر هەستپێکراودا نموونە باڵاکانی ئاکارییان دەخاتە بەردەست. دەبێ ئەمەش بە شێوەیەکی هێواش و وردەوردە بێت و رەچاوی گەشەکردنی ئەقڵیی منداڵیش بکرێ، واتا گەیشتبێتە ئاستێك بتوانێ ماناکان لە

هەستپێکراوەکان دابماڵێت و بەبێ خەڵکی دیکە لە نموونە باڵاکان تێبگات و سۆزێکی ئەوتۆ پێکبهێنێ کە بەخۆشەویستی و حەزەوە گرنگییان پێبدات، دوای ئەوەی لە نموونەکان وێنەکانیان دەگات و پیادەیان دەکات.

پێنجەم هەستەکانی گوناهکردن و تاوان و پەشیمان بوونەوە:

هەستکردن بە گوناه و تاوان، هەستکردنێکی ناباوە بە شەرم و سەرشۆڕی و بێزهاتنەوە لە خود، لەو کاتەشدا روودەدات کە بەو رێگەیەدا نارۆین کە ویژدانمان پێمانی نیشان دەدات و پەسندی دەکات.

ئەوکەسەی هەست بە گوناه و تاوان دەکات، بەردەوام لەسەر گشت رەفتارێکی گەورە و بچووك لێپێچینەوە لەگەڵ خۆی دەکات و سزای دەدات، چوونکە ئەو زۆر ناڕازییە لە هەمبەر ئەو شتانەی دەیانکات و بیریان لێدەکاتەوە، بەشێوەیەك بچووکترین هەڵەی خۆی بە گوناهی هێندە گەورە لەقەڵەم دەدات کە هەرگیز ناکرێ لێی ببووردرێ. وەك بڵێی ئەو جۆرە کەسە بەردەوام پێویستیان بە سزادانی خۆیان هەبێ، جا ئەگەر سزا دانەکە مادی بێت یانیش مەعنەوی.

سزادانی دەروون لە دۆخی وەهادا تەنها پەشیمان بوونەوە و کەفارەتی expiation گوناهێکە.. جۆرێکە لە داوای لێخۆشبوون و پاککردنەوەی دەروون: پاڵنەرەکەشی پاککردنەوەی تاوان و گوناهێکە لەلایەن خوداکەی خۆیەوە. کەنیسە لە سەدەی چوارەمی زاینیەوە ئەو جۆرە سزایە بە هۆکارێکی چاککردنەوەی هەڵە و سڕینەوەی گوناهەکان دەزانێ... چوونکە لەمەدا دەیویست گونجانێك لەنێوان خودا و بەندەکانیدا دروست بکات. یاسای کەنیسەیی، بەپێچەوانەی یاسای دونیایی secular زیاتر گرنگیی بە کەسێتیی تاوانکار دەدات نەك خودی تاوانەکە. لەبەرئەوە سزادان مەبەستی چاککردنەوە و راستکردنەوەی کەسەکە بووە و پشت بە لایەنی دەروونی و رووحی دەبەستێ، نەك بەسەر جەستەدا پیادە بکرێ.

کەنیسە لە سەدەی چوارەمەوە سیستم و دەستوورێکی چڕوپڕی بۆ دادگاییکردن و سووخوریێ و داناوە، بەتایبەتیش لە تاوانەکانی ئاینی و بێباوەڕی و ئەفسوون و جادووگەری و کفرو کوشتن و سووخۆریدا زۆر یەکلاکەرەوە بووە... ئەم تاوانانە دوورو نزیك پەیوەندییان بە ئاینەوە هەبووە، بۆیە داواکان بەرزدەکرانەوە کەنیسە و هەرلەوێشدا حوکمێك دەردەکرا کە زۆر

جیاوازبوو لە حوکمی دادگای دونیایی. سزادانەکانی مەدەنیانە بەزۆری خۆیان لە قەرەبووکردنەوەی مادی و (ئەگەر پێویستیشی کرد سزادانی جەستەیی وەك لە سێدارەداندا دەبیننەوە)، بەلاّم سزای کەنیسە تەنها تۆبەکردن و پەشیمان بوونەوە و سەرکۆنەکردنی کردبووە هۆکاری سزادان.

ئەوەی گرنگە بیزانین ئەوەیە کە تۆبەکردن و پەشیمانبوونەوە نابێتە هۆی پاکبوونەوەی دەروون و بێگەردکردنی رووح ئەگەر سەرچاوەکەی لە حەزو ویستی تاوانکارەکە نەگرتبێ بۆ تۆبەکردن و پەشیمان بوونەوە.

بەشی دەیەم

ئاین و چەمکی نەخۆشیی دەروونی

چەمکی نەخۆشیی دەروونی لە روانگەی رێبازی ئاینی

لــە روانگــەی کەســانی ســەر بــەم رێبــازە، شــڵەژان و تێکــچوونی دەروونــی بەچــەند کاردانەوەیەکی نائاسایی ویژدانی نەخۆش دادەنرێن، بەهۆی پشتگوێخستنی لەلایەن خەڵکانی دەوروبەر، یانیش بــەهۆی ئەنجامــدانی چــەند رەفتارێــك کــە تــەواو دژی هێزەکــانی ویــژدانن Active defiance Conscience.[١] لەژێر رۆشنایی ئەم بـیردۆزەدا، سـتیکل بـاس لـە (خود یان منی ئاکاریی(moral Ego) دەکات کە بە هۆکـارێکی دیاریکـەری پێکهاتـەی نیرۆسیــسیی لەقەڵــەم داوە a factor in the paychogenesis of neurosis. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە ستیکل بەپێی ئەم ئاراستەیە پێیوایـە نیرۆسـیس پەیوەندییـەکی پتەوی بە ویژدانەوە هەیە، یان بە واتایەکی دیکە پەیوەنـدیی بـە خـودی ئاکارییـەوە هەیـە. هەروەها پێکهاتەی دینامیکیانەی شڵەژان و تێکچوون رەنگـە بـەم شـێوەیە دروسـت ببێـت: یەکەم جار نیگەرانیی دروست دەبێـت و کـاتێ مـرۆڤ رەفتارێـك دەکـات کـە پەشـیمانە لـە ئەنجامدانی، دەبێتە هۆی شڵەژان. بـەلاّم بـەپێی بۆچـوونی فرۆیـد نیگـەرانی تـەنها بـەهۆی بیرکردنەوە لە ئەنجامـدانی ئـەو کـار و رەفتارانـەی ویـژدان پەسـندیان ناکـات وەك (گرێـی ئۆدیپ... رقبوونە لە باوك و عاشقبوون بە دایك) سەرهەڵدەدات. وەك دەبینین جیاوازییـەکی زۆر لەنێوان هەردوو ئاراستە و بۆچووندا هەیە، چوونکە ئاراسـتە و بۆچـوونی یەکـەم جـەخت لەسەر بیرۆکەی کێشمەکێشی نێوان کـردار و هەسـتکردن بـە بێزاربـوونی سەرچـاوەگرتوو لـە ئەنجامدانی خودی کارەکە دەکاتەوە، بەلاّم ئاراستە و بۆچوونی دووەم جەخت لەسـەر بیرۆکـەی ئەو کێشمەکێشە دەروونییە دەکاتەوە کە هەرلەگـەڵ نیـازی ئەنجامـدانی رەفتارێـك و ترسـی سەرچاوەگرتوو لە نیاز و حەزەکە سەرهەڵدەدات. هەروەها دەتوانین بڵێین کە بیردۆزەکەی فرۆید لەمەڕ نیگەرانی، پەیوەندیی بە خولیا و تێرکردنی حەزەکانەوە هەیە، بەلاّم بیردۆزی ستیکل و

---

١ Stcekel : Technique of analytical psychotherapy

ئەم کتێبە یەکەم جار لەساڵی ١٩٣٨ بە زمانی ئەڵمانی بلاّوکرایەوە، دواتـر لەسـاڵی ١٩٥٠ کراوەتـە ئینگلیزی.

زانایانی وەك(موور) و (بۆسن) لەسەر بنەمای سزادانی ویژدانی و هەستکردن بە گوناه لەئەنجامدانی رەفتارێکی تاکدا دارێژراوە.

بەپێی بیردۆزی فرۆید، گشت ئەو چارەسەرانەی تاك پێویستیەتی بریتییە لە سووککردنەوەی ئاستی توندیی کێشمەکێشەکانی دەروونیی بەهۆی دۆزینەوەی ئەو حەز و خولیایانەی کە دەبنە هۆی سەرهەڵدانی خودی کێشەکە، دواتر دەبێ یارمەتیی تاك بدرێت گوزارشتی لێبکات، ئەمەیش بەچەند ئامرازێك دەبێت، وەك: پترکردنی توانای بەرچاوروونی و کەمکردنەوە و لاوازکردنی توانای (خودە بالآیە) توندوتیژەکەی دەبێت. بەلاّم قوتابخانەی ئاینی دەیەوێ بەهۆی رووکردنە خودا و بەهاکانی ئاینییەوە ئاستی توندیی کێشەکە دابەزێنێ، چوونکە ئاین رێگەیە بەرەو دڵ و ئەقڵ، ئامرازیشیان بۆ ئەمە تۆبەکردن و داوای لێخۆشبوونە بۆئەوەی مرۆڤ نێوانی خۆی لەگەڵ خودادا چاکبکاتەوە.

لە چارەسەرکردندا جیاوازییەکی گەورە لەنێوان رێبازی فرۆیدی و ئاینیدا هەیە، لەو کاتەی کە رێبازی ئاینی دەیەوێ ویژدان بەهێزبکات، ئەوا رێبازی فرۆیدی بەهۆی شیکردنەوەی دەروونییەوە دەیەوێ توندوتیژی و هەستیاریی (منی بالآ) کەمتر بکاتەوە کە بەرای فرۆید بریتییە لە ئۆرگانێکی دەروونی و دەتوانرێ بە چاودێرێکی ناوەکیی دابنرێ کە نایەڵێ ئەو خولیا و حەزە رێکنەخراوانەی نێو نەست بێنە دەرەوە و بچنە قالبی بەکرداربوونەوە.

پەیوەندیی نێوان گوناهکردن و هەستکردن بە گوناهکردن و تاوانکاریی:

ئێستە پرسیارێك دێتەپێشی: ئایا هیچ پەیوەندییەکی ئەرێیی لەنێوان گوناهکاری و هەستکردن بە ژانی ویژداندا هەیە؟ بە واتایەکی دیکە، دووشتی بەیەکەوە گرێدراو و هاوتەریبن؟ لەبەر ئەم هۆیانەی خوارەوە، ئاسان نییە بە بەڵێ وەلاّمی ئەم پرسیارە بدەینەوە:

– هەندێ خەڵك هەن ئاکار و ویژدانێکی هێندە بەهێزیان نییە وایان لێبکات هەست بە گوناهکاری و هەڵە بکەن.

– هەندێ کەسی دیکە هەن تاوان دەکەن و دواتریش زۆر بەخێرایی لەسەر تاوانەکانیان سزا دەدرێن، بەمەیش هەستکردن بە گوناه و ئازاری ویژدانیان کەمتر دەبێتەوە.

– هەروەها هەندێ کەسی دیکە هەن هەڵە وگوناه دەکەن و هەست بە ژانی ویژدان دەکەن، دواتریش دوای دانپێدانان ئازارەکەیان نامێنێ، چوونکە ئەو دانپێدانانە هاوسەنگیی و دڵارامیی بۆ دەروونە شپرزەکەیان دەگەڕێنێتەوە.

– هەندێ کەسی دیکەیش هەن کە بەشێوازی ناراستەوخۆی وەك ئەنجامدانی کاری باش و نوێژکردن و سەفەری حەج، پەشیمانبوونەوەی خۆیان لە گوناهەکانیان دەردەبڕن، کۆی ئەم شێوازانەش دڵنیایی و هەستی دەربازبوونیان بۆ فەراهەم دەکەن.

لەمیانی ئەو نموونە جۆراوجۆرانەوە، کەسانی سەر بە ڕێبازی ئاینی پێیانوایە کە ڕەنگە گوناهکاریی کاریگەرییەکی خراپی بەسەر وێرانکردنی کەسێتیدا هەبێت کاتێ مرۆڤ هەستی پێدەکات و ناتوانێ گوزارشتی لێبکات و ڕاستی بکاتەوە.[1]

فرۆید لەو کەسە سەرلیستانە بوو کە بانگەشەی بۆ (ئەقڵی ناوەوە) و کاریگەریی بەسەر دروستکردنی شڵەژان و تێکچوونە هەڵچوونییەکاندا کردووە. هەروەها شرۆڤەکانی تایبەت بە نەست لەو مەسەلانەن کە چواردەوری شیکردنەوەی دەروونیی فرۆیدی بە تەمتومان و لێڵی داپۆشیوە، هەروەها شیکەرەوە دەروونییەکانی بە مۆرکێکی پیرۆزی و جۆرێك زانیاریی پەنهان ڕەنگکردووە کە تەنها هەندێ کەس دەیزانن.

ئێستە لە گۆشەنیگایەکی نوێی زانیاریی ئاکاری و تێگەیشتنی گشتییەوە گفتوگۆ لەسەر (بیردۆزی نەست) دەکەین:

ئەگەر مەبەست لە نەست بریتیبێت لە کۆمەڵێك هۆکاری نامۆ و شاراوەی نا پەیوەنددار کە کاریگەریی لەسەر کەسێتیی دەکات و گرفتاری چەندین شڵەژانی دەکات، ئەوا ڕێبازی ئاینی لە لێکدانەوەی نەخۆشیی دەروونیدا، لاریی نییە لە تێگەیشتنی نەست لەنێو ئەو چوارچێوە دیاریکراوە، بەڵام کاتێ تێگەیشتن و زانین و ئاشنابوون بە نەست لەو چوارچێوەیەدا

[1] Mowrer o. : The Crisis in Psychiatry and Religiom (١٩٦٠)

بێتە دەرەوە، ئەوا لەنێوان قوتابخانەی تەقلیدیی لە شیکردنەوەی دەروونی و قوتابخانەی ئاینیدا جیاوازی و دژبوونێکی گەورە دێتەکایەوە، جیاوازی و دژایەتییەکانیش لەم خاڵانەی خوارەوەدا بەدیار دەکەون:

١) ناواخنی نەست، واتا بەڕای هەریەك لەو دوو قوتابخانەیە چی لە نەستدا هەیە.

٢) چۆن ئەو رەگەزانە هاتوونەتە نێو ئەو شوێنەوە؟

٣) دەیەوێ لەوێدا چیبکات؟

٤) ئایا ئەو رەگەزانە لە دەرەوەدا بەرهەڵستیی دەکرێن؟ یانیش لە دەرەوە رووبەڕووی هۆکاری یارمەتیدەر دەبنەوە؟

تاکو ئێستەش ئەو پرسیارانە لێڵ و شاراوەن، چوونکە نەتوانراوە وەڵام بدرێنەوە. بەهۆی ئەم لێلی و نادڵنیاییەوە، راوبۆچوونەکانی دژ بە نەست لەزیادبووندان. هەریەکە لە ستیکل و بواسن و موررو و چەندان کەسی دیکە باوەڕیان بەوە هەیە ئاین ببێتە هۆکارێکی گرنگی گەڕاندنەوەی ئاشتی و ئاسایشی دەروونی و لەهەمان کاتیشدا هۆکاری یارمەتیدانی تاکە بۆ رازیکردنی (خواوەند) و ویژدان، بۆیە بانگەشەی ئەوە دەکەن کە ئەم رەفتارە رووحییە دەبێتە هۆی گەڕاندنەوەی دڵارامی تاك و کاملکردنی کەسێتییەکەی.

ئەم چەمك و ئاراستە نوێیەی چارەسەرکردنی دەروونیی لەسەر بنەمای دۆزینەوەی خولیاکانی نەستی و یارمەتیدانی تاك بۆ تێرکردن و هەستپێکردنیان دانەڕێژراوە، یان بەڵکو بەپێی گوزارشتەکەی موررو یارمەتیدانی ویژدانە بۆ خاوبوونەوە و هێمنبوونەوە و دواتر گەڕانەوەیەتی.

جیاوازیی گەورە لە نێوان دوو رێبازەکەدا هەیە، چوونکە لەو کاتەی رێبازی ئاینی گرنگیی بە شرۆڤەکردنی ویژدان و خودی ئاکاری و ژیانی هەستی دەدات، دەبینین قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونی و فرۆیدی بانگەشەی ئەوە دەکەن کە (نەست) و (چەپاندن) سەرچاوەی نەهامەتییەکانی مرۆڤن. هەربۆیە رێبازی ئاینیی بەرەو شرۆڤەکردنی خودی ئاکاری ئاراستەی گرتووە کە خودێکی هەستی و کارا و لۆژیکی و سەلارە. ئەم خودە هەستییە ئەو لایەنە

دەروونییە لەخۆی دەگرێت کە رووبەرووی جیهانی دەرەکیی دەبێتەوە و پێی کاریگەر دەبێـت. لەبەرئەوە گرنگیدانی کەسانی سەر بە رێبـازی ئـاینی لەسـەر لێکۆڵینـەوەکانی تایبـەت بـە سایکۆلۆژیای خود چڕبووەتەوە، بەلاّم گرنگیدانی شیکەرەوە دەروونییەکانی سەر بە رێبازەکەی فرۆیـد لەسـەر شـرۆڤەکردنی نەسـت و چـەپاندن و توندوتیـژیی و هەسـتیاریی منـی بـالاّ چڕبووەتەوە.

چەپاندن و نەست بە بۆچوونی فرۆید:

لەساڵی ١٩٠٥دا فرۆید دوو وتـاری بلاّوکـردەوە کـە یەکـەمیان سـەبارەت بـە چـەپاندن و دوومیشیان سەبارەت بە نەست بوو. لەمیانی ئەم دوو وتارەشـەوە بیروبۆچـوونەکانی تایبـەت بەم دوو چەمکە نوێیە رێگەی خۆیان بەرەو جیهانی دەرەوە دۆزییەوە. بیروبۆچوونەکانیش لـەم خالآنەی خوارەوەدا چڕ دەبنەوە:

– کردار و رەفتارەکانمان تەنها لە پاڵنەرە هەستییەکان و نیمچە هەستییەکانەوە سەرچـاوە ناگرن، بەڵکو سەرچاوەی کۆمەڵێکی گەورەی کردارەکانمان نەستین.

– چەپاندن سەرچاوەی یەکەمی نەخۆشیی دەروونییە.

– هەوڵـدان بـۆ گوزارشـتکردن لـە خولیـا چـەپێنراوەکانمان– کـە زۆربـەیان سێکـسی و دوژمـنکارانەن– دەبنە هۆی سەرهەڵدانی نیگەرانی.

– کێشمەکێشی نێوان خولیا رەمەکییەکانمان– کە زۆربەیان سێکسی و دوژمنکارانەن– و نێوان منـی بـالاّ و مـن، دەبنـە هـۆی چـەپاندن، ئەمـەیش تونـدیی پلـەی کێشمەکێـشەکە کەمدەکاتەوە.

– بەپێی ئـەم چـەمکە، ئامـانجی سـەرەکیی چارەسـەرکردن کەمکردنـەوەی توندوتیـژیی چەپاندنەکەیە بەهۆی دۆزینەوەی کەللەبەرێك بۆ خولیا رەمەکییەکان، یانیش دۆزینەوەی ئـەو هۆکارانەی تێرکردنیانە کە (من) پەسندیان دەکات.

ڕێبازی ئاینی و نەست:

کەسانی سەر بەم ڕێبازە یەکەم جار لەکاتی تێگەیشتن و شیکردنەوەی کەسێتیی مرۆییدا مەسەلەی(من و خودی هەستی)ڕەچاو دەکەن، چوونکە بەڕای ئەوان کلیلی چارەسەرکردنەکانە. ئەو لێکۆڵینەوەیەی فیدرۆن لەساڵی ١٩٥٢دا ئەنجامی دا، گرنگییەکی گەورەی زەروورەتی گرنگیدان بە گەشەکردن و گەشەپێدان و ڕێنماییکردنی خود دا بۆ ئەوەی ببێتە تاکە پایەی ڕاگرتن و پاراستنی ئاسایشی تاك.

وەك شیمانەیەکیش دەتوانین بڵێین کە خود یان (من) ئەو لایەنە دەروونییەیە کە ڕووبەڕووی جیهانی دەروونیی دەبێتەوە و پێی کاریگەر دەبێت، زۆر بەو وێنە واقیعیە دەچێت کە ژینگە بڕیاری لەسەر دەدات و پەسندی دەکات. بۆیە شتێکی بەجێیە ئەگەر لە بڕیار و ڕەفتارەکانیدا بە لۆژیکی و سەلاری دابنێین. لەبەرئەوەی لەگەڵ ئەو مەسەلە و ڕەفتارانەی کە لەگەڵ سروشتی پێکهاتەکەی نەگونجاو بووە، بەردەوام لەکێشمەکێشدا بووە ویستوویەتی خۆی لەگشت ئەو شتانە بەدوور بگرێ کە دژی دابونەریتەکانن.

پەروەردەی باش لە خانەوادە و قوتابخانەدا ڕۆڵیان لە دروستکردنی ئەو (خودە)دا هەیە، کە کردەیەکە و بەهۆی پێشکەوتنی دەرەکییەوە دێتەکایەوە، هەروەها توانای کارکردنی بەندە بە توانای تاك بۆ خۆناسین و خەڵك ناسین، ئەمەیش تەنها بە فێربوون و وەرگرتنی شارەزایی نوێ دێتە دەست.

دەبێ ئەوەیش بزانین کە هەرچەندە ئەو بازنەیە فراوانتربوو کە منداڵ ڕەفتار و مامەڵەی تیادا دەکات، ئەوا شارەزایی و زانیارییەکانی پتردەبن، ئەمەیش وادەکات کە خودەکەی زیاتر گونجاو بێت، ئەمەیش مەرجێکی سەرەکیی وەدیهێنانی دەروونددروستییە، گونجان و هەڵکردنی خود کردەیەکە و دەبێ هەریەکە لە مامۆستا و کەسانی ڕێنماکار و دایبابان ئەنجامی بدەن.

فرۆیدییە نوێییەکان و چەمکی تێوریانەی نیرۆسیسی:

(ئادلەر و یۆنگ و رانك و سولیڤان و هۆرنیێ) بە نموونە.

ئەم کۆمەڵە کەسە لەمەڕ لێکدانەوەی نیرۆسیس دژ بە فرۆید و چەمکە کلاسیکییەکەی بوون. چوونکە فرۆید بیردۆزەکەی خۆی لەبارەی کێشمەکێشەوە لەسەر بنەمایەکی بایۆلۆژیی رەمەکی دارشتبوو، بەڵام فرۆیدییە نوێیەکان هەموویان لەسەر یەك ئاراستە هەنگاویان هەڵێنا، ئەویش جەختکردنەوەبوو لەسەر کاریگەریی لایەنەکانی کۆمەڵایەتی و ئاکاری و رووحیی لە سەرهەڵدانی نیرۆسیسدا.

لێرەدا تەنها بە باسکردنی بیروڕاکەی کارن هۆرنیێ ١٨٨٥-١٩٥٢ سەبارەت بە نیگەرانیو نیرۆسیس دەست هەڵدەگرین، چوونکە ناوبراو بە دیارترینی ئەو کەسانە دادەنرێ کە لە قوتابخانەی فرۆید جیابوونەتەوە.

هۆرنیێ پێیوایە کە شڵەژان و شپرزەبوونەکانی دەروونیی پڕن لەو ئاراستە و خولیا نەستییانەی کە ئامانجیان رووبەڕووبوونەوەیە لەهەمبەر ژیان بەبێ لەبەرچاوگرتنی ترس و گۆشەگیری و دەستەپاچەییەکان، ئەم ئاراستە و خولیا نەستییانەی بە خولیا و ئاراستە نیرۆسیسی ناودێر کردووە. بەزۆری خەڵك لەپێناو کەمکردنەوەی پلەی توندوتیژیی نیگەرانییەکانیان پەنا دەبەنە بەر ئەو شێوازە نەخۆشیاویانە، مەبەست ئەو نیگەرانیانەن کە بەهۆی تێکچوونی پەیوەندییەکانی لەگەڵ ئەو کۆمەڵگە پڕ لە کێشە و دوژمنکارییەدا دووچاری بووەتەوەو چەندان رۆشنبیری و شارستانیی ئەوتۆ بەسەریدا زاڵن کە سەرچاوەیان لە کێبڕکێ و هەڕەشەکردن و هێز و شڵەژان و بێزراندن و سەرپێشۆڕکردن و فێڵ و خراپ سوودوەرگرتنەکان و گومانەکانەوە گرتووە.

هۆرنیێ لە کتێبەکەی خۆی بەناوی(شیکردنەوەی دەروون) باسی لەچەند خولیا و ئاراستەگرییەکی نیرۆسیسیانە کردووە کە بریتین لەمانەی خوارەوە:

١) پێداویستییەکی نیرۆسیسانە بۆ سۆز و پەسندکردنی تاك لەلایەن خەڵکانی دیکەوە، گرنگترین تایبەتمەندیشی ترسانە لە رێزنەگیران و ترسان لە رقوکینە و رکابەریی خەڵکانی دیکە لەهەمبەر خۆیدا.

٢) پێداویستییەکی نیرۆسیسانە بۆ بوونی هاورێ و هاوکار، گرنگترین خەسڵەتیشی بریتییە لە ترسان لەوەی خەڵکان جێیبهێڵن، هەروەها ترسی تاکە لە گۆشەگیری.

٣) پێداویستییەکی نیرۆسیسانە بۆ هێز، گرنگترین تایبەتمەندی و شەقڵیشی زاڵبوون و بەرزەفتکردن و هەژموون پەیداکردنە بەسەر خەڵکانی دیکە و حەزکردنە بە رێبەرایەتیکردنی خەڵکانی دیکە.

٤) پێداویستی و حەزی رێزلێگیرانی کۆمەڵایەتی، گرنگترین شەقڵەکانیشی خۆشویستنی پارە و پوول و سامانە.

٥) پێداویستی و حەزی وەدەستهێنانی شتی کەسیی، گرنگترین شەقڵیشی بریتییە لە حەزی سەرکەوتن و بردنەوە لە خەڵکانی دیکە و حەزی وێرانکاری و ترسان لە شکست.

٦) پێداویستی و حەزی نیرۆسیسانە بۆ راکێشانی سەرنجی خەڵك و سەرسامکردنیان، گرنگترین شەقڵەکانیشی خەیاڵێکی گەورەکراوەیە لەهەمبەر دەروونددا، واتا (نەرگسیزم).

٧) پێداویستی و حەزی نیرۆسیسانە بۆ پشتبەخۆبەستان (الاكتفاء الذاتي)، گرنگترین شەقڵیشی بریتییە لە حەزی نەبوونی نیاز و پێویستی بە خەڵکانی دیکە و ملکەچنەکردن بۆ کاریگەرییەکان و خۆنەبەستنەوە بەهیچ کۆتوبەندێك.

٨) پێویستی و حەزی نیرۆسیسانە بۆ کاملبوون و هەڵپەکردنێکی بێ پسانەوە بۆ هەنگاونان بەرەو کەماڵ، گرنگترین شەقڵەکانیشی بریتین لە رامان لەو هەڵە و سەرچیغرۆیشتنانەی کە رەنگە تاك بیانکات و سزادانی دەروون لەسەر ئەو هەڵانە و ترسان لە ئاشکرابوونی هەڵەکان و سەرزەنشتکردن و رەخنە لێگیران.

هەرچەندە تاك وەك ئامرازێك بۆ رووبەڕووبوونەوەی سەرچاوەکانی نیگەرانی پەنا دەباتە بەر ئەو خولیا و ئاراستە نیرۆسیسیانە بۆ ئەوەی هەستی گونجان لەگەڵ کۆمەڵگەکەی بۆخۆی بگێڕێتەوە، بەلاّم لەگەڵ ئەمانەشدا ئەو خولیا نیرۆسیسانە وای لێدەکەن هەندێ دەرەنجامی ناپەسند وەدەستبێنێ کە بەگشتی کار لە رەفتارەکانی دەکەن. مەترسیدارترینی ئەو دەرەنجامانەش شلەژان و شپرزەبوونێکی روونی ئاکاری و رەفتارییە کە لەسەر شێوەی دوودڵی و خۆبواردن لەکار و گشت ئەو شتانەدا بەدیاردەکەوێ کە نایەڵێ تاکەکە بەرگەی ژیان بگرێ.

دەمانەوێ لێرەدا بڕیار لەسەر ئەوە بدەین کە تێگەیشتن و چەمکی هۆرنێ بۆ نیرۆسیس- بەشێوەی گشتی نەك بەوردی- لەگەڵ ئەو چەمك و تێگەیشتنەی ئێمەدا هاوشێوەیە کە دەمانەوێ لەم کتێبەدا بانگەشەی بۆ بکەین. بەڕای ناوبراو نیرۆسیس بریتییە لە شلەژان و تێکچوونی پەیوەندییەکانی مرۆیی و بەشێوەیەکی گشتی کاریگەریی نەرێیی لە رەفتارەکانی مرۆڤ دەکات.. مەترسیدارترینی ئەو دەرەنجامانەش بریتییە لە شلەژانێکی روون لە لایەنەکانی ئاکاری و رەفتاریی کە بەچەندان شێوە و روخساری جیاجیا دەردەکەون.

رووی دەرەوەی هەردوو چەمکەکە یەك شتن، ئەویش نائاکاریەتی شلەژان و تێکچوونی دەروونییە، بەلاّم ئەو هۆیە ناوەکییانەی کە دەبنە هۆی ئەم شلەژان و تێکچوونە بە جیاوازیی هەردوو چەمکەکە دەگۆڕێن و جیاواز دەبن، چوونکە هۆرنێ باس لەچەند خولیا و ئاراستەگرییەکی نیرۆسیسی دەکات کە سەرچاوەی شلەژان و نیگەرانین، بەلاّم ئێمە بەپێی ئەم راوبۆچوونە نوێیە پێمانوایە کە سەرچاوەی نیگەرانیی هەستکردنە بە گوناهکاریی.

هەروەها دۆخەکە سەبارەت بە فرۆیدیش راست دەردەچێت، چوونکە جیاوازییەکی زۆر گەورە لەنێوان بیروڕاکانی ناوبراو و لێکدانەوەکانی پێشوودا هەیە. فرۆید پێیوایە مرۆڤ بە چەند وزەیەکی دەروونییەوە لەدایکدەبێت کە پێیدەگوترێت لبیدۆ، لبیدۆش جولێنەری سەرەکیی رەفتارە لە رەهەندە جۆراوجۆرەکانیدا، ئەم وزە رەمەکییەش سروشتێکی سێکسیانەی هەیە بەرەو ئەو ئاراستە وێنە کێشراوە گەشەدەکات و پێشدەکەوێ و بەرەو مەسەلەکانی تێرکردن و ئەو شوێنە جەستەییانە دەچن کە ئەم وزەیان تیادا چڕبووەتەوە.

کاریگەریی ئەم پێشکەوتنە بایۆلۆژییەی وزە رەمەکییە بەدرێژایی ژیان لە رەفتار و کەسێتیی تاکدا بەدیاردەکەوێ، جا ئەگەر لە قۆناغێکدا شتێك لەنێوان مندالّ و بابەتی تێربوونەکە بووە لەمپەر، واتا لەمپەری بەردەم ئەو تێربوونە گونجاوەی کە تایبەتە بە هەر قۆناغێکی دیاریکراو، ئەوا پەیوەندیی نێوان بوونەوەری بایۆلۆژی و ژینگە دەرەکییەکەی دووچاری شلّەژان دەبێت، لەمەیشدا کێشمەکێشێك پەیدا دەبێت کە دواتر شوێنەوارەکەی لە کەسێتیدا بەدیاردەکەوێت، چوونکە ئەگەر پێشکەوتنەکە بەشێوەیەکی سروشتیی نەچێتە پێشێ، ئەوا جێگیربوونێك لەو قۆناغەدا پەیدادەبێت کە تیایدا تێربوونەکەی لێ وەدیدێت.

فرۆید پێیوایە کە ئەم جێگیربوونە رێخۆشکردنێکە بۆ گەڕانەوەی دووبارەی ئەو حەز و خولیایانەی کە لە قۆناغێکی دیاریکراوی ژیانی مندالّدا تێرنەکراون، واتا ئەو حەزانەی مندالّ لە قۆناغێکی دیاریکراوی تەمەنیدا تێرنەکراون، ئەوا سەر لەنوێ بەهۆی جێگیرکردنەوە دێنە نێو ژیانی ئایندەییەوە. فرۆید جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە گەڕانەوەی ئەو رووداو و تاقیکردنەوە چەپێنراوانە بەشێوەیەکی گشتی رۆلێکی سەرەکی لە پێکهاتەی کەسێتی و بەشێوەیەکی تایبەتیش لە پێکهاتنی ئاراستەگرییە نیرۆسیسەکاندا دەبینن. بۆیە پێمانوایە فرۆید لەسەر بنەمای سێکسیدا بیردۆزی لبیدۆ دادەڕێژێت، هەروەها پێیوایە کە هێزە پالّنەرەکان لە نیرۆسیسدا سروشتێکی رەمەکییان هەیە، چوونکە وزەی رەمەکی بەردەوام هەولّی تێربوون دەدات، لێرەوە کێشمەکێشی نێوان پالّنەری رەمەکی و حەزی کوێرانەی تێربوونی و نێوان ژینگەی قەدەغەکاردا پەیدا دەبێت.

بەشی یانزەهەم

ئاین و چارەسەری دەروونی

ئێمە زۆر پێویستمان بە ئاشتی و سەقامگیریی ئەقڵیی هەیە

*چۆن ئاشتەواییەکی راستەقینەی ئەقڵیی بۆ تاك دەستەبەر بکەین؟

*چۆن دەتوانین مرۆڤایەتی لە بەدبەختییەکانی دەروونیی رزگار بکەین؟

*چۆن دەتوانین مرۆڤ لە نیگەرانی و شڵەژانەکانی دەرباز بکەین؟

*چۆن دەتوانین سەربەستیی دەروونی بۆ تاکەکەس دەستەبەر بکەین؟

*چۆن دەتوانین بەختیاری و شادومانی بۆ تاك وەدیبێنین؟

*چۆن دەتوانین دەروونذروستی بۆ مرۆڤ دەستەبەر بکەین؟

هۆکارەکانی دەربازبوونمان چین؟ بەرلەوەی وەڵامی ئەو پرسیارە گرنگانە بدەینەوە، دیسانەوە دەپرسینەوە:

١) ئایا ئامرازە کۆن و نوێیەکانی چارەسەری دەروونی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دەروونی سوودیان هەبووە کە ساڵ لەدوای ساڵ ژمارەیان پتر دەبێت.لە هەندێ لێکۆڵینەوەدا وەدەرکەوتووە کە نزیکەی چارەگێك دانیشتوانی گۆی زەوی (بەلای کەمەوە) گرفتاری ماکەکانی نیرۆسیسی بوونەتەوە؟

٢) بۆنموونە: ئایا خەواندنی موگناتیسی وەك شێوازێکی چارەسەری باوی زۆر کۆن توانیویەتی ئازارەکان کەمبکاتەوە و دەروونە ماندووەکان چارەسەربکات؟

٣) ئایا شیکردنەوەی دەروونیی کلاسیکی هەروەك چۆن فرۆید پێڕەوی دەکرد، توانیویەتی یارمەتیی نەخۆشانی دەروونیی بدات.

٤) ئایا ئەو شێوازە چارەسەرییانەی کە فرۆیدییە نوێیەکانی وەك کارن هۆرنیێ و ئۆتورانك‌و سالیفان پێشکەشیانکردووە بۆ تێگەیشتن لە سروشتی مرۆیی و سووککردنی ئازاری دەروونەکانی ئازارچەشتوودا سوودی هەبووە؟

٥) ئایا رۆڵی پزیشکایەتیی دەروونی چییە کە چەندەها دەرزی و هێورکەرەوەی بۆ چارەسەری دەروونیی داهێناوە؟

٦) ئایا رۆڵ و کاریگەریی چارەسەری کارەبایی چی بووە؟ ئایا هێدمەکانی کارەبایی وەك ئەفسوونێك نەخۆشانی دەروونیی چارەسەرکردووە؟

ئەمە چەند پرسیارێکن کە لەبەردەمی خۆمم داناون، بەرلەوەی باس لەو رێبازە چارەسەریە بکەم کە ئاوێتەیەکی نێوان زانستی دەروون و کۆمەڵناسی و پەروەردە و ئاینە. لەم رێبازەدا هەوڵدەدەم تا ئەوپەڕی سوود لەو بنەما ئاینیانە وەربگرم لە دارشتنی ئەو رێبازەی پشت بەم پایانەی خوارەوە دەبەستێ:

یەکەم: گوناهکاری و هەستکردن بەتاوان و گوناه.

دووەم: دانپێدانان و پەشیمانبوونەوە.

سێیەم: خودی کۆمەڵایەتی.

چوارەم: بەهاکانی ئاکاری و رووحی و ئاینی.

پێنجەم: تەندروستی.

ئەمە پایەکانی رێبازی ئاینییە کە لە بنەما و ئامانج و شێوازە کلاسیکیەکەی چارەسەری دەروونی دونیاییانە جیاوازە... ئەم رێبازە یەکەم جار پشت بە ئاین و دووەم جاریش پشت بە زانستەکانی پەروەردەیی و ئاکار و لە کۆتایشدا پشت بە پزیشکایەتیی جەستەیی دەبەستێ، چوونکە جەستەی دروست لە ئەقڵی دروستدایە.

ئەم بیردۆزە چارەسەرییە متمانەیەکی زۆری بە ئاین هەیە و پشتی پێدەبەستێ، چوونکە ئاین رێگەیە بەرەو ئەقڵ و دڵ. ئاین جۆرێك لە شۆردنەوەی مێشك بۆ تاك ئەنجام دەدات.. ئاین بە رێگە و هۆکاری مانەوە و بەردەوامیی ئەو بەها مرۆییانە دادەنرێ کە بە چوارچێوەیەکی مەرجەعیی رەفتار و شێوازی ژیانی دادەنرێ. ئاین یەکێکە لەو هۆکارە دیاریکراوانەی کە یارمەتیی تاك دەدات بەسەر گرژی و کێشمەکێشمەکانیدا زاڵبێت، چوونکە بەدرێژایی سەردەمە جۆراوجۆرەکانەوە یارمەتیی تاکی داوە بۆئەوەی رووبەرووی ستەم و داپڵۆسین ببێتەوە. لەبەرئەوە چەندان هەوڵ بۆ دارشتنی زۆرێك لە بنەمای ئاینی دراوە لە چوارچێوەیەکی دەروونیدا، دەتوانین بەم دەستەواژەیەی موورر گوزارشت لەو مەسەلەیە

بکەین:(ئەم هەوڵە دەروونیانەی کە رەگوڕیشەیەکی ئاینییان هەیە مرۆڤایەتیی رزگاردەکەن).

بەڕاستی ئێستە ئێمە لە قەیراندایین. لە رابردوودا کاتێ هاوولاتییەك دووچاری شڵەژان و شپرزەبوونەکانی هەڵچوونببوایە پێماندەگوت: **تۆ پێویستت بە چارەسەر هەیە**. بەلام ئیدی ئێستە بۆمان روونبوویەوە کە خودی هۆکارەکانی چارەسەری دەروونیش پێویستیان بە چارەسەری دەروونیی هەیە، چوونکە کاریگەرییەکی کەمی بەسەر چارەسەرکردنی دەروونە شڵەژاوەکان هەیە و ژمارەی نەخۆشەکانیش رۆژبەرۆژ لە زیادبووندان کە ئەمەش جێگەی داخو سەرسوڕمانە. بۆیە پێویستە چاوێك بە شێوازەکانی چارسەردا بخشێنینەوە بۆ ئەوەی رێگەیەکی نوێی دەربازبوون بدۆزینەوە.

مادام کەسانی بواری چارەسەری دەروونیی بە گشت شێواز و پسپۆڕییە جیاجیاکانیانەوە، بەهەمان شێواز چارەسەری نەخۆشەکانیان دەکەن و بەردەوام ئەو قسەیە دەڵێنەوە: گشت ئەو شتانەی کە نەخۆش پێویستیی پێیان هەیە گرنگیدانێکی زۆرە، ئەوا ئەم راوبۆچوونە دەبێتە هۆی ئەوەی چارەسەری دەروونیی لە بازنەیەکی بەتاڵدا بخولێتەوە و نەخۆش بخاتە نێو قووڵایی بەدبەختی و نەهامەتیی لە ژیاندا و پەنابباتە بەر رێگەی پێچاوپێچ و نادروستی ئەو رەفتارە نائاساییانەی کە تەنها نیگەرانی و شڵەژانەکەی پتر دەکەن.

ئەوەی دەمانەوێ جەختی لەسەر بکەینەوە ئەوەیە کە ئێمە لەوپەڕی ئامادەباشیداین بۆ پیشاندان و نمایشکردنی ئەو شێواز و رێگە چارەسەرییەی کە لەسەر بنەمای کۆمەلایەتی و ئاکاری و رووحیی بخەینە روو وەك موورر ستەم نەکەین کاتێ گوتی" شیکردنەوەی دەروونیی کارێکی فریشتەییانە نییە، بەڵکو شێوازێکی شەیتانییە و رێگەی دەربازبوون نییە، بەقەد ئەوەی هۆکارێکی بەکۆیلەکردنە.

کۆی مەبەستی ئێمە لەو هەوڵە سادەیەدا ئەوەیە شێواز و رێگەیەکی چارەسەری ئەوتۆ بخەینە ڕوو کە پشت بە هۆکارەکانی کۆمەلایەتی و ئاکاری و رووحی ببەستێ. بەکارهێنانی ئەم رێگەی چارەسەرە پێویستی بە باوەڕی چارەسەرکار و رۆشنبینی و بەرچاوڕوونی و توانای

باوەڕپێهێنان و سرووبەخشین و هاوبەشیی ویژدانیانەوە هەیە... ئەمەیش مانـای ئەوەیـە کـە بەکارهێنانی تـەنها تایبـەت نییـە بـە ژمارەیـەکی کـەمی کەسـەکان، بـەڵکو مامۆسـتا و ڕێنماکارو پیاوانی ئاینی و چارەسەرکاری دەروونیش دەتوانن بەکاریبهێنن.

بەراوردکردنی چارەسەری دەروونیی ئاینی و چارەسەری دەروونیی دونیایی[1]

شیکردنەوەی دەروونی و هۆکارەکـانی دیکـەی چارەسـەری هاوچـەرخانە بـە (چارەسـەری دەروونیی دونیایی) ناودێر دەکەین، چوونکە پشت بەو شێواز و چەمکانە دەبەستێ کە مـرۆڤ دایهێناون، بەڵام شێواز و ڕێگەکانی چارەسـەری دەروونیـی لەبنەڕەتـەوە پـشت بـە بنـەما و ڕێبازەکـانی رووحـی و ئاکـاریی وەك: تۆبـەکردن و پەشـیمانبوونەوە و داوای لێخۆشـبوون و بەهاکانی رووحی و سۆزەکانی ئاینیی دەبەستێ.

چارەسەری ئاینی بە ڕێژەیەکی گەلێ زۆر پـشت بـە ڕێنمـاییکردن و بەرچـاوروونکردنەوەی تاك و خۆناسی و خواناسـییەکەی و بـەها و بنـەماکانی رووحـی و ئاکـاریی دەبەسـتێ. ئـەم ناسینە (نادونیاییە) فرە لایەن و رەهەندە بە مەشخەڵی روونکردنەوەی ڕێگەی تاك دادەنـرێ و لەهەمبەر خۆی و کار و رەفتـار و هەڵـە و تـاوان و شـێوازەکانی گونجـانی لەگـەڵ ئێـستە و ئایندەدا بەرچاو روونییەکی باشتری پێدەبەخشێ.

ڕێبازی ئاینی و دونیایی لە شڵەژانی کەسێتیدا دان بە بوونی کێشمەکێشێکی دینامیکیدا دەنێن، بەڵام ئەم دوو ڕێبازە لە سەرچاوەی سەرهەڵدانی ئەو کێشمەکێشەدا بیروڕایان جیاوازە، بۆنموونە: فرۆید کە یەکێکە لە کەسانی سەر بە ڕێبازی ئـاینیی، بیردۆزەکـەی خـۆی لـەبارەی کێشمەکێشەوە، لەسەر بنەمایەکی بایۆلۆژیی رەمـەکیی بونیادنـاوە، بـەڵام ڕێبـازی ئـاینیی بـیردۆزی خـۆی لەمـەڕ کێشمەکێـشەوە لەسـەر بنەمایـەکی رووحیـی و ئاکـاری و مرۆیـی بونیادناوە، وەك کێشمەکێشی نێوان چاکە و خراپە و رووناکی و تـاریکی و هـەروەها لـەنێوان بەها و سۆزە ئاینی و ئاکارییەکان و خەڵەتاندنەکانی شەیتان.

---

١ The Crisis Psychiatry and Religion

بە راوبۆچوونی فرۆید پێکهێنەرەکانی رەمەکییەکانی (ئەو) بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدان گوزارشت لەخۆیان بکەن، بەڵام (من) بەردەوام وەك بەرگریکردنێك لە کەسێتی و هەوڵدان بۆ گونجاندنی لەگەڵ دۆخە باوەکانی کۆمەڵگە دژی (ئەو) دەوەستێتەوە، لەمەیشدا و لە جیاوازی و دژبوونی ئەرکی هەر یەکێکیاندا کێشەیەکی ناوەکی لە قووڵایی دەروون و نەستدا سەرهەڵدەدات. وەك دەشزانین، کێشمەکێشەکە لەنێوان هێزی قەدەغەکار و لایەنە رەمەکییەکانی نەست و گوزارشتکردیان دروستدەبێت، ئەو هێزە قەدەغەکارانە کە خۆیان لە (من)دا دەبیننەوە، بەردەوام ترسی ئەوەیان هەیە لەلایەن خولیا و ئارەزووە رەمەکییەکانی (ئەو)دا تێکوپێك بشکێنرێن، هەربۆیە لە نیگەرانییەکی بەردەوامدا دەژیێت.

بەڵام کێشمەکێش بەپێی ئەو ئاراستەیەی ئێمە لەم کتێبەدا بانگەشەی بۆ دەکەین، لەگەڵ بیردۆزەکەی فرۆید لەمەڕ کێشمەکێشدا جیاوازە. ئەو کێشمەکێشەی ئێمە باسیدەکەین لەنێوان خولیا رەمەکییەکان و کۆمەڵگە و دابونەریت و پێوەرەکاندا نییە، بەڵکو کێشمەکێشی نێوان تاك و دەروونی خۆی و نێوان تاك خودا و تاك و ئاینەکەیەتی.

چارەسەری دەروونیی ئاینیانە، لە دەرگەکانی نەست نادات و باوەڕی بە چەپاندنی خولیاکانی رەمەکیی نییە. چارەسەر بە بۆچوونی ئەم قوتابخانە ئاینییە کە لە بناغەوە پشت بە چەمکی نیگەرانی دەبەستێ، کردەی چارەسەرکردن و ئاراستەکردن و پەروەردە و فێرکردن دەبێتە خاڵە گرنگەکانی چارەسەر. چارەسەری دەروونی بەڕای کەسانی سەربە قوتابخانەی ئاینی بریتییە لە کردەیەك کە ئامانجی گەشەپێدانی هێزە بونیادنەرەکانی دەروونی مرۆڤ و گێڕانەوەی لەخۆوەیی (تلقائیە) و بەهێزکردنی باوەڕبەخۆبوونیەتی.

هەنگاوەکانی چارەسەری دەروونیی ئاینیانە:

بەپێی ئەم رێبازە چارەسەری دەروونیی بە پێڕەوکردنی کۆمەڵێك بنەما و رێسای چارەسەریی دەبێت کە هەر هەموویان لەخۆگری کۆمەڵێك شێواز و رێکخستنی تەواوی چارەسەرن، ئامانجیشیان رزگارکردنی کەسە شڵەژاوەکەیە لە هەستکردن بە گوناه، هەستکردن بە گوناهیش دەبێتە هۆی هەڕەشەکردن لە ئاسایش و ئارامییەکەی و وای لێدەکات بەردەوام لەنێو گێژەلووکەی مەترسیدا بژیێت. ئەم هەستکردن بە گوناهە مەترسیدارترین شتێکە کە

دووچاری دەروون دەبێتەوە. شیلزی شاعیری ئەڵمانی لە شانۆییەکەی خۆی (بووکی مسینا)دا دەڵێ: ئەگەر هەستکردنی بە گوناه بەسەر مرۆڤدار زاڵبێت، ئیدی ژیانیش هیچ مانای نامێنێ و بەهای خۆی لەدەستدەدات).لێرەوە خاڵی دەستپێکردنی چارەسەری دەروونیی ئاینیانە دەستپێدەکات کە تەوەر و سەرگەی نیرۆسیس(شڵەژانی دەروونی) بریتییە لە گوناهکردن و هەستکردن بە گوناهکاری.. ئەم بیردۆزەش بە (بیردۆزی گوناهکاریی لە نیرۆسیس) دادەنرێ کارکردن بۆ کەمکردنەوەی ئاستی توندوتیژیی هەستکردنە بە گوناه کە بەهۆی ئەنجامدانی هەڵەیەکەوە هاتووەتە ئاراوە کە بنەماکانی ئاکار و ئاینی پێشێلکردووە، ئەمەیش لە رێگەی یارمەتیدانی کەسی گرفتار بۆ داننان بە گوناه و هەڵەکانی دێتەدی.[1]

گرنگیی دانپێدانان لە کردەی چارەسەرکردندا:

ئەو مەسەلەیەی کەوا کۆی زانایان لەسەری رێککەوتوون ئەوەیە کە مرۆڤ هەست بە بێزاری‌و جاڕسبوون و شڵەژانی گیان و ئەقڵی و ماندووبوونی جەستەیی دەکات، تا ئەو کاتەی دەرفەتی

گوزارشتکردنی ئەو بیرۆکانەی دەبێت کە ئازاری دەدەن و خەو لە چاوی دەتۆرێنن. زەقترین ئەو تاقیکردنەوە رەفتارییانەش کە مرۆڤ دووچاری هەستکردن بە سەرشۆڕی و بێ ئابڕوویی دەکەن، هەستکردنە بە گوناهکاریی، ئەم تاوان و گوناهکارییەش لە کرۆکەوە لەو شتە جیایە کە پێی دەگوترێت(گوناهکاریی خەیاڵی یان ورێنەیی) کە لەدۆخە توندەکانی غەمۆکیدا دەیبینین.

---

١ واباشترە بەر لەم هەنگاوە شرۆڤەیەکی سەرەتایی مێژووی ژیانی کەسە گرفتارەکە و ئەو هۆکارانە بکرێ کەوا کاریگەرییان لێیکردووە، بەمەرجێ دەبێ ئەم شتانە لەخۆی بگرێ: مێژووی تەشەنکردنی نەخۆشییەکە، شیاندنی خانەوادەیی و کۆمەڵایەتیی و پەیوەندیی بە هاوڕێیان و راوبۆچوونی خەڵك لەبارەی خودی کەسەکە و راوبۆچوونی خۆی لەهەمبەر خۆیدا. مەبەست لەو لێکۆڵینەوە سەرەتاییەش بریتییە لە زانین و ئاشنابوون بە شێوازەکانی خۆگونجاندنی کەسی گرفتار لەگەڵ خۆی و کەسانی دەوروبەری.

هەستکردنی بە گوناهکاری وا لە خود دەکات هەست بە تۆقین و هەڕەشە و مەترسیی بکات، ئەم هەستوسۆزانەش دەبنە هۆی پەیداکردنی ناهاوسەنگیی ئەقڵی.

بۆیە زۆر پێویستە کە پەیوەندیی و گوزارشت و ئاشکراکردنی شتەکانی نێو دەروونی نەخۆش ئەنجام بدرێ، ئەمە زۆر لەوە گرنگترە تەنها لە پاڵنەرەکانی ئەو نەهامەتییە تێبگەین و شرۆڤەی دینامیکیەتەکەی بکەین هەروەك چۆن لە ڕێبازی فرۆیددا دەگیرێتەبەر.[١]

گرنگترین شتێك کە چارەسەرکردنی دەروونی لەو ڕێبازە ئاینییەدا پشتی پێدەبەسترێ، یارمەتیدانی تاکەکەسە بۆ داننان بە تاوان و گوناهەکانی. چوونکە ئەم دانپێدانانە هاوسەنگیی و دڵنیایی بۆ دەروونی شڵەژاو دەگەڕێنێتەوە. بە باوەڕی ئێمە ئەم ڕێگەی چارەسەرە زۆر بەو چارەسەرە دەروونییە دەچێت کە بە (بەتاڵبوونەوە) دەچێت، لە بەتاڵکردنەوەکەشدا فرۆید ڕێبازی گێڕانەوە یان هێنانەوەی ئازادانەی داهێناوە کە خۆی لەوەدا دەبینێتەوە داوا لە نەخۆش بکرێ بەبێ هیچ کۆتوبەندێك باس لە هەموو ئەو شتانە بکات کە دێنە ئەندێشەیەوە دوای ئەوەی لە ژوورێکی کەمێك ڕووناك و دوور لە ژاوەژاو رادەکشێت و بەپێی توانا دەرفەتی خاوبوونەوەی بۆ دەڕەخسێنرێ.

---

[١] هەستکردن بە گوناهکردن لەلای فرۆید دەگەڕێتەوە بۆ حەزە قەدەغەکراوەکانی وەك عیشقی مرۆڤ لەهەمبەر دایك(گرێی ئۆدیپ)، و ئەم هەستە بە هۆیە گرنگەکانی دروستبوونی نیرۆسیس دادەنێت و زۆربەی جار پێویستی بە دانیشتنی دووردرێژی نێوان نەخۆش و شیکەرەوەی دەروونیی هەیە.

هەستکردنی تاك بە گوناهکردن، بەبۆچوونی فرۆید پەیوەندیی بە ئاییندەوە هەیە نەك رابردوو.. واتا ئەو مەسەلانەی پەیوەندییان بەو خولیا و حەزانەوە هەیە کە تاك دەیەوێ ئەنجامیان بدات، بەڵام ناوێرێ بیانکات. بەڵام کەسانی سەر بە قوتابخانەی ئاینی پێیانوایە کە هەستکردن بە گوناه پەیوەندیی بە مەسەلە و ڕووداوەکانی رابردووەوە هەیە(واتا ئەو رەفتارانەی تاك لە رابردوودا ئەنجامی داون). لەم گۆشەنیگایەوە و بەپێی بۆچوونە ئاینییەکانەوە، هەستکردن بە گوناه پەیوەندیی بە چەپاندن و پەککەوتن و بێبەشبوونەکان و رەفتارە ناکۆمەڵایەتییە نا ئاکارییەکانەوە نییە کە تاك شاردوویەتییەوەو دانی پێدانەناوە..بەڵکو گوناهێکی راستەقینەیە و ساختە نییە.

ئاراستە و مامەڵەی چارەسەرکار لەهەمبەر دانپێدانانی نەخۆشدا چییە؟

١) دەبێ چارەسەرکار بە دڵێکی فراوانەوە مامەڵە لەگەڵ نەخۆش بکات کاتێ دان بە هەڵە و تاوان و گوناهەکانی خۆی دادەنێت.

٢) دەبێ هەڵوێستی چارەسەرکار لەهەمبەر ئەو دانپێدانانە بێلایەنانە بێت.

٣) هەروەها نابێ راوبۆچوونەکانی لەهەمبەر کەسی گرفتاردا مۆرکی سەرکۆنەکردن و بڕیاردان و نارەزایی هەبێت.

٤) نابێ چارەسەرکار کارێکی وەها بکات کە نەخۆشەکە هەستبکات بۆ سزادان و دادگاییکردن هاتووە.

هەروەها دەبێ چارەسەرکردنەکە ئاراستەی بۆچوونەکانی نەخۆش بکرێ لەهەمبەر خودی خۆی، نەك ئاراستەی کەسەکە و گوناهەکانی بکرێ...(چوونکە ئەو کەسانە قێز لە خۆیان دەکەنەوە و خۆیان دەبێزرێنن و بۆچونیان وەهایە کە کەسێکی باش نین) لەبەرئەوە دەبێ قۆناغە یەکەمەکانی چارەسەر بریتیبێت لە یارمەتیدانی (کەسی نیرۆسیسی) بۆ دووبارە ئاشتکردنەوە و رازیبوون و پەسندکردنەوەی خۆی، خۆشەویستنەوەی خودی خۆی، هەروەها دەبێ ئێمەش قبوڵی بکەین و بەپەسندی لەقەڵەم بدەین و کار بۆ ئەوە بکەین خۆشمانبوێت و هەستبکەین پێیەوە پەیوەستین. دەبێ ماوەماوەش ئەوە بخەینە ئەندێشەیەوە کە ئێمە لە بنەڕەتەوە کەسانی باشین، بەڵام ئەوەی تێکماندەدات ئەو شارەزایی و ئەزموونانەن کە لەکاتی مامەڵەکردنمان لەگەڵ خەڵکانی دیکە فێریان بووین.

خاڵێکی دیکەی چارەسەر هەیە کە وەك خاڵەکانی دیکە گرنگە، ئەویش ئەوەیە کە دەبێ لەلایەن خۆمانەوە هانی کەسە گرفتارەکە بدەین کە گوناه و هەڵەکانی خۆی قبوڵ بکات. ئەم هەنگاوە بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ دەبێتە هۆی ئەوەی خودی خۆی قبوڵبکات، دوای ئەوەی رقی لێی دەبوویەوە و دەیبێزراند. ئەم وەرچەرخانی هەستوسۆزە، یارمەتیی چارەسەرکار دەدات لە دۆخی زاڵی بێزارندن و رقبوونەوە لەخود و کەمتەرخەمی و ئازارەوە، بیخاتە دۆخێکی دیکە کە بە سەربەستی و رێزگرتن لەخود و ئاشتەوایی دەناسرێتەوە. ئەم قۆناغەی

چارەسەر، خاڵی دەستپێکردنی قۆناغێکی دیکەیە کە تیایدا دەتوانێ باس لە کارە تەرسەیی و هەڵە و هەوڵە کەمەکانی خۆی بکات بۆئەوەی نەکەوێتە نێو هەڵە و تاوان و گوناهکارییـــەوە. ئەم جۆرە گوزارشتە زۆر بەو دۆخـە دەچـێت کـە لـە ئـایینی مەسـیحیەتدا بـە (دانپێـدانان) ناودێرکراوە. لە لاپەڕەکانی داهاتووشدا کـردە ئـەقلّی و دەروونییـەکانی وەك: پاکبوونـەوە و پەشیمانبوونەوە لە گوناهکاری و حەزی تۆبەکردن و لێخۆشـبوون رووندەکەینـەوە. کـۆی ئـەم مەسەلانەش چەند ئاراستە و رەهەندێکن کـە ویـژدان میـانڕەوتر دەکـەن و زیـاتر لێبـوردەی دەکەن.

بەلاّم لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ ئەوەشی بۆ زیادبکەین کە تاك ناتوانێ بگاتە ئەم دۆخە نوێیەی ئاشتەوایی لەگەڵ خود، تەنها لەو کاتەدا نەبێ هێزێکی پێویستی هەبێ بۆئەوەی خودی خـۆی قبووڵ بکات، ئەمەیش بەهۆی ئەو گۆڕانکارییانە دەبێت کە بەسەری دادێـت و وای لێـدەکات بتوانێ دان بەهەڵەکانی خۆیدا بنێت.

نموونەیەك لەم بارەیەوە دەهێنینەوە:

لێرەدا باس لە کەسێك دەکەین کە هەستیدەکرد گوناهێکی زۆر مەزنی کردووە، هـەروەها باس لەو قۆناغانەش دەکەین کەوا کەسـەکە لـەکاتی دانپێدانانـەکانی لـە میـانی دانیـشتنە دوورودرێژەکانی چارەسەردا گوزەری پیایاندا کردووە، ئەم نموونەراستەقینەیە لە کتێبی:

Stanadel- Corsini(١٩٥٩):Critical Incidents in Psyehotherapy

وەرگیراوە. پوختەی بەسەرهاتەکە بەم شێوەیەیە:

ج.... کـچێکی نۆزدەسـاڵیی بـوو، قوتـابیی کۆلێـژبوو. گرفتـاری بێزاربـوون و و حـەزی گۆشەنشینی و هەسـتکردن بـە تەنگـەتاوی و غـەمۆکی ببوویـەوە، ئـەم دۆخانـەیش هێنـدە بەسەریدا زاڵبوون کە نەیاندەهێشت لەسەر هیچ کارێك بەردەوام بێت، هەروەها هەسـتی رێـزو بەها و مافی لەدەستدابوو.

ج لە دانیشتنە یەکبەدوای یەکەکانی چارەسـەرکردن ئامـادەبوو، لـەکاتی دانیـشتنەکاندا باسی لە منداڵیی خۆی و ئەو گرفتانە دەکرد کـە لـەنێوان دایبـابی روویـان دەدا و دواتـر بـە

جیابوونەوە و دەستلێکبەردانی هەردووکیان کۆتایی هاتبوو، ج لەوکاتیدا تەمەنی سێزدە ساڵ دەبێت.

ئەوەی دەکرێ ئاماژەی پێبکەین ئەوەیە کە کچەکە لە دانیشتنەکانی یەکەمدا لەگەڵ کەسی چارەسەرکاردا زۆر بەتەقیە و ئاگاییەوە قسەی دەکرد. لە دانیشتنێکدا(ڕێك لە دانیشتنی هەشتەمدا) کاتێ چارەسەرکارەکە تەماشای کاتژمێرەکەی خۆی دەکرد، بۆئەوەی بەکچەی پیشان بدات کە کاتی دانیشتنەکە کۆتایی هاتووە، کچەکە چەند هەنگاوێکی قورسی بەرەو دیوارەکە هەڵێنا بۆ ئەوەی پاڵتۆیەکەی خۆی هەڵگرێت و بڕوات، کتوپڕ لەرزی و لە پڕمەی گریانی دا و فشاری دەخستە سەر دەستەکانی و لە دیواری دەنواڕی، دواتر جەستەی بەرەو چارەسەرکار لاربوویەوە و دوای کەمێك ئەم گفتوگۆیە لەنێوانیاندا بەڕێوەچوو:

چارەسەرکار: بۆ دەگریت؟

نەخۆشەکە: (دوای ماوەیەك بێدەنگی) من لەسەر دیوارەکە دووچاو دەبینم چاودێریم دەکەن... یەکێکیان شەڕخواز و ئەوی دیکەشیان چاکەخوازە... لەسەر دیوارەکەدا وێنەی گوڵێك هەبوو ... من روخساری دایکم و داپیرەم دەبینم.. ئەوان هۆشداریم پێدەدەن و پێمدەڵێن بەسەر خۆتدا زاڵبە... من رقم لێیان دەبێتەوە.

چارەسەرکردن بەردەوام بوو و دانیشتنەکانیش بەدوای یەکتریدا دەهاتن، وردەوردە پەیوەندیی چارەسەر دروستدەبوو و (ج) دەستی بە دانپێدانانکرد و گوتی: من لە بچووکیمەوە پەیوەندیی سێکسیم لەگەڵ باوکمدا هەبووە.. ئەم رەفتارەش ئازارمی دەدا و ئەو هەستەی لەلام دروستکردبوو کە من چەپەڵم. من ئەو پەیوەندییەم لە دایکم و داپیرم دەشاردەوە و لەلای هیچ کەسێك نەمدرکاندووە.. تەنانەت نەمدەویست لەگەڵ باوکیشم باس لەو مەسەلەیە بکەم.

کاتێ (ج) لە دانپێدانانەکانی خۆی بوویەوە، بە خاوبوونەوەوە لەسەر قەنەفە دانیشت(چوونکە بەپێوە دانی بە راستییەکان دەنا)، دواتر تەماشای چارەسەرکارەکەی کرد و گوتی:

دانبەوەدا دەنێم کە ئەوە یەکەمین جارە وا بەڕوونی دەتبینم؟! شاردنەوەی ئەم پەیوەندییە کاریگەرییەکی خراپی لە ژیانم کردووە، من لەلای تۆ نەبێ، لای هیچ کەسێکی دیکە تەنانەت لای دایکیشم باسم نەکردووە... دواتر درێژەی پێدا و گوتی: مـن لـەوە زیـاتر هـیچ شـتێکی دیکەم نییە پێتی بڵێم.. من هەست بە شەکەتبوون دەکەم، بەلاّم دێمـەوە لات، وەلێ دەترسـم تۆ رازی نەبیت لەسەر بەردەوامبوون لەچارسەرکردنم.

لێدوانی چارسەرکار:

-دانپێدانانی کچەکە بە گرفتەکانی گەورەترین کاریگـەریی ئـەرێیی بەسـەر پێـشکەوتنی کردەی چارەسەرکردندا هەبوو.

- کچەکە دانی بە راستییەکانی ژیانیدا نەنا، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە دڵنیـابوو لـەوەی ئەو جێگرەوەی باوکە (چارەسەرکار) وەك باوکی خۆی گەندەڵ و بەد نییە.

- قبوڵکردنی خودی کەسـەکە و هەڵـە و لادانـەکانی لەلایـەن چارەسـەرکارەوە، وایکـرد کچەکە بگەڕێتەوە سەر خودی راستەقینەی خۆی.

- شـێوازی رەفتـارکردنی چارەسـەرکار لەگـەڵ کـچەکە، لەسـەر بنـەمای چـاکترکردن و ریفۆرمەوە بە ڕێوەدەبرا، نەك لەسەر بنەمای سەرزەنشتکردن.

چارەسەرکارەکە توانی وا لە کچەکە بکات گوناه و هەڵەکەی خـۆی قبوڵبکـات، جـا لـەم قۆناغەی چارەسەرکردندا تـوانی لـە دۆخـی خـۆ ئـازاردان و هەسـتکردن بـە گوناهکـاریی و بێزراندنی خودەوە، بەرەو دۆخێکی نوێی سەربەستی و رێزلـەخۆگرتن و دڵنیـایی و ئاسایـشی دەروونیی بچێت.

هەنگاوی دووەمی چارەسەرکردن:

تۆبەکردن و پەشیمانبوونەوە:

باسمان لـە دانپێـدانانکرد، وەك هـەنگاوی یەکـەمی چارەسـەری دەروونـی. بـەلاّم لێـرەدا مەسەلەیەکی گرنگ رووبەڕوومان دەبێتەوە، ئەویش ئەو پرسـیارەیە: ئایـا تـەنها دانپێـدانان بەسە بۆ چارەسەرکردن؟ ئەگەر چاوێك بە دۆخی (ج)دا بخشێنینەوە دەبینین رووبەڕووی هـەمان گرفت دەبینەوە. ئایا کچەکە بەتەواوی چاکبوویەوە؟ ئایا هەست بەگوناهاکردنەکەی لەڕەگـەوە دەرکێشرا؟. ئایـا لـەدوای دانپێدانانەکـەی گـشت ئـەو هۆکارانـە سـڕانەوە کـە ژیانیـان لێ تاڵکردبوو؟. لێرەدا هەندێ کەس نـاڕەزایی دەردەبـڕن و گرفتێـك دەخـولقێنن کـە ئێمـە بـەم شێوەیە پوختی دەکەینەوە:

ئەوان دەڵـێن چـۆن هـەر لەگـەڵ داننـانی تـاك بـە نهێنیـی گونـاه و هەڵـەکانی گرفتـە دەروونییەکانی نامێنن؟ ئەو دانپێدانانە بەڕای ئەو کەسە ناڕازیانە هـەرگیز مەبەسـتی خـۆی ناپێکێ، بەڵکو دەبێ بەشێوەیەکی بەربلاّوتر و بە ئاشکرا لەبەردەم خەڵکدا دانبە گوناهەکانی دابنێت، چوونکە گوناه و هەڵەکە رووبـەڕووی کۆمەڵگـە کراوەتـەوە، واتـا دژ بـە یاسـاکانی خواوەندی و یاساکانی مرۆڤ ئەنجام دراوە، لەبەرئەوە دەبـێ دانپێـدانانێکی ئاشـکرای بـەردەم خەڵك بێت.

هەرچۆنێك بێت، ئەوا چارەسەرکارە دەروونییەکان گرنگیی بەم راوبۆچوونە نادەن، چـوونکە بەئاشکرا راگەیاندنی هەڵە و تـاوان و گوناهکـاری بـە مـەرجێکی سـەرەکیی چارەسـەرکردن دانانرێ، بەلاّم ئێمە هێشتا هەر لەبەردەم هەمان ئەو پرسیارەی پێشوودایین: ئایـا داننـان بـە هەڵە و گوناهکاری بەسە بۆ چارەسەربوونی دەروونە بەئازارەکان؟

وەلاّمی ئەم پرسیارە، نەخێرە. ئەمەش مانای ئەوەیە کە تەنها دانان بەهەڵە هەرگیز بەس نییە بۆ دەربازبوون و چارەسەربوون، لەبەرئەوە، دەبێ کردەیەکی دیکەشی لەگەڵـدا بێـت کـە ئامانجی (پەشیمانبوونەوە expiation)یە لەتاوان و گوناهکـاریی، بەواتایـەکی دیکـە

گەڕانـەوە و رووکردنـە چـاکەخوازییە. کەواتـە وێکـچوونێکی گـەورە لـەنێوان گەڕانـەوە و تۆبەکردندا هەیە، چوونکە تۆبەکردن دەروازە و رێگەی لێخۆشبوونە.

تۆبەکردن:

تۆبەکردن شێواز و میکانیزمێکی پەشیمانبوونەوە و پاککردنـەوەی دەروونـە لـە گونـاه و هەڵەکان. تۆبەکردن دەروازەی لێخوشـبوونە، لەهـەمان کاتیـشدا رێگـە بـە سـڕینەوەی ئـەو هەستوسۆزە ورووژاوانە دەدات کە بەهۆی کارو رەفتارەکانی دژ بە بەها ئاکاری و کۆمەڵایەتیو رووحییەکانەوە دروستبووە.

دانپێـدانان وەك هـەنگاوی یەکـەمی چارەسـەر، دەروون دەحـەسێنێتەوە و مەترسـی و هەڕەشەکان لە خودی هەستیی بەدووردەخاتـەوە، بـەڵام ئـەم حەسـانەوە دەروونییـە کامـڵ و پایـەدار نابێـت، تـەنها بـەهۆی تۆبەکردنـەوە نـەبێت، ئەمـەیش بـە هـەنگاوی دووەمـی چارەسەرکردن دادەنرێ.

تۆبـەی لـەم شـێوەیە ئـەو هۆکـاری پاڵپـشتیکردنەمان Beinforcement وەبـیر دەهێنێتەوە کە لە کردەکانی فێربووندا روودەدەن. پاڵپشتیکردن لە کردەکانی فێربووندا دەبێتە هۆی جێگیرکـردن و بـەهێزکردنی کاردانـەوە فێرکراوەکـان، هـەروەها دۆخەکـە لـە هەمبـەر تۆبەکردن و کردەکانی چارەسەریشدا (بـەپێی رێبـازی ئـاینی) راسـت دەردەچـێت، چـوونکە هۆکاری جەختکردنەوە و پاڵپشتیکردنی پاککردنەوەی ئەو دەروونەیە کـە بـەهۆی داننـان بـە هەڵە و گوناهەکانەوە هاتووەتەدی.

جا لەبەرئەوەی تۆبەکردن پایەیەکی گرنگی کردەکانی چارەسەرکردنی رێبـازی ئاینیانەیـە، ئـەوا ئـەو باسـانە دەهێنینـەوە کـە لـە قورئـان و بـیروڕای فەیلەسـووفان و بەتایبـەتیش سۆفیگەرەکانی وەك غەزالی تیشکی خراوەتە سەر، دیارە ئەم هەوڵەی ئێمەش بۆ راگەیانـدنی راستییەکەی و پایەکانی تۆبەکردن و مەرجەکانیەتی کـە دەبـێ لـە نێـو دەروونـی تۆبـەکاردا هەبن، ئەم روونکردنەوە و پێزانینە زۆربەی ئەو بیروڕا و چـەمکانەمان بـۆ رووندەکاتـەوە کـە دەمانەوێ لە بواری چارەسەری دەروونیدا جەختی لەسەر بکەینەوە.

ڕاگەیاندنی ڕاستینە(حقیقة)ی تۆبەکردن:

ئیمام غەزالی لەم بارەیەوە دەڵێ: بزانە، کە تۆبە بریتییە لە مانایەك کە لە چوار مەسەلەی وەك زانست و حاڵ و کرداردا یەکدەگرن و پێکدێن.[1]

زانست واتا زانین و درککردن بە گەورەیی زیانی ئەو گوناهانە، چوونکە گوناه دەبێتە بەربەست لەنێوان بەندە و خۆشەویستەکەیدا، جا ئەگەر بەتەواوی و دڵنیایی زانی وسەداسەد درکی پێکرد، ئەوا دڵ بەهۆی لەدەستدانی دوڵبەرەوە ئازار دەچێژێ و پێیدەگوترێ ئازارچەشتنی دڵ بەهۆی کارێکەوە کە بووەتە هۆی لەدەستدان و زویربوونی دوڵبەرەکەی و لێی پەشیمان بووەتەوە، جا ئەگەر ئەم ئازارە بەسەر دڵدا زاڵبوو و لە ئازارەکەی نێو دڵیشدا دۆخێکی دیکە سەری هەڵدا کە پێی دەگوترێ ئیرادە و خواست بەرەو کارێك کە پەیوەندیی بە حاڵ و ڕابردوو و ئایندەوە هەیە. وابەستەبوونی بە حاڵ یان (هەنووکە) بەهۆی وازهێنان لە ئەنجامدانی ئەو گوناهە دەبێت، بەلآم کاری ئایندەییشی بریتی دەبێت لە وازهێنان لەو گوناهەی کە لەهەمبەر دڵبەردا کراوە و تا ژیانی مابێ ناچێتەوە سەری، بەلآم ئەوەی پەیوەندیی بە ڕابردووەوە هەیە ئەوا پێشوازی لەو شتانە دەکات کە لە ڕابردوودا چاکەخوازانە ئەنجامی داون.

ئەمەش مانای ئەوەیە کە (تۆبەکردن) بەڕاو بۆچوونی ئیمام غەزالییەوە سێ پایەی هەیە:

زانینی هۆیەکانی، واتا زانین و درککردن بەو هەڵە و گوناهانەی تاك ئەنجامی داون لەگەڵ ئاستی ئەو زیانانەی کە تاك لە ئەنجامدانی هەڵە و گوناهەکە بەریدەکەوێت و بە خراپە بەسەر خۆی و ناوبانگەکەی دەشکێتەوە، دواتریش پەیوەندییەکەی بە کۆی خەڵك و موریدەکانییەوە. کەواتە زانین و ناسینی گوناه و هەڵەکان ئەرکە، گوناهیش هەموو ئەو ڕەفتار و گوفتارانەن کە دژ بە ویستی خواوەندن. ئەم زانینە دۆخێکی دەروونیی دەخولقێنێ کە بە نەبوون (عدم) و

---

[1] لە کتێبی (احیاء علوم الدین) نووسینی العلامة الاءمام حجة الاسلام ابی حامد محمد الغزالی – الجزء الرابع، وەرگیراوە.

ئازار دەناسرێتەوە. ئەم هەستی پەشیمانبوونەوەیە، پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێت بەرەو چاکە هەنگاو هەڵێنێ، ئەم رووگەگیرییەش وەدینایەت تەنها بە وازهێنان لە گوناه نەبێت.

ئەو مەرجانەی دەبنە هۆی قبوڵبوونی تۆبە:

١) تۆبەکردن دوامەخە، چوونکە مردن کتوپڕ دێت، جا ئەگەر یەکێك بە مکوڕبوونەوە دەستپێشخەری تۆبەکردنی نەکرد، ئەوا دەکەوێتە نێوان دوو مەترسییەوە، یەکێکیان تاریکایی نێو دڵی نوتەکتر دەبێت بە ئەنجامدانی کاری خراپ و گوناهەوە ئەوسا گوناهکاری دەبێتە خووخدە و ئاین و هەرگیز ناتوانرێ لابرێ، دووەمیش، کاتێ نەخۆشی و مردن کتوپڕ بەسەریاندادا، دەرفەتی سڕینەوەی گوناهەکان و تۆبەکردنی نابێت.

٢) نابێ تۆبە بە زوبان بێت، بەڵکو دەبێ بە باوەڕو دڵ بێت، هیچ تۆبەیەك راست و پتەو نابێ و لە بەندە وەرناگیرێ ئەگەر بە باوەڕ و لەنێو دڵەوە نەبێت.

٣) بەردەوام ملکەچیکردن بۆ خودا و پایەداربوون لەسەر رێبازی ئاینی و وازهێنانی یەکجارەکی لە خراپەکاری و گوناه.

٤) دەبێ تۆبەکردن پەشیمانبوونەوە وسڕینەوەی گوناهەکانی تاکەکەس بێت. ئەو چاکانەی بە پەشیمان بوونەوە و سڕینەوەی گوناهەکان دادەنرێن یان دەبێ بەدڵ بێت (بە پاڕانەوە لە خودا بۆ لێبوردن و لێخۆشبوون، هەروەها لەنێو دڵیشیدا نیازی گەیاندنی چاکە بە موسڵمانانو عەزمکردنبێت بۆ ملکەچی پەرستشی خودا) تۆبەکردنی بە زوبانیش بریتییە لە داننان بەو ستەمکردن و داوای بەزەیی خوداکردن (استغفار) و دەبێ بڵێ: خودایە، من ستەمم لەخۆمکرد و کاری بەدم کرد لە گوناهەکانم خۆشبە، یانیش بە خێرو سەدەقە و جۆرەکانی پەرستش و رۆژوگرتن و نوێژکردنی دوای گوناهکردن بێت.

باسکردنی جۆرەکانی ئەو بەندانەی تۆبەی خۆیان ناشکێنن:

غەزالی لە کتێبەکەی خۆی (احیاء علوم الدین) دا دەڵێ:

بزانە کە تۆبەکاران چوار جۆرن:

١) **چینی یەکەم:** ئەو چینە گوناهکارەن کە تۆبە دەکەن و لەسەر راستەڕیی تۆبەکردن دەمێننەوە و تا کۆتایی ژیانیان وتەگبیر لە زێدەڕۆیی رەفتارەکانی خۆیان دەکەن و هەرگیز حەز بە تۆبە شکاندن و سەر لەنوێ گوناهکردنەوە ناکەن و بیری لێناکەنەوە... ئەوە مانەوە و پایەدارییە لەسەر تۆبەکردن، ئەم جۆرە لە چاکەکاریدا دەستپێشخەری دەکەن و خراپەکانیان بە چاکە دەگۆڕنەوە ناوی ئەم تۆبەیە تۆبە نەشکێنییە (التوبە النصوح). ناوی ئەم جۆرە دەروونەش(دەروونی دڵنیا و سەلارە کە بە رەزامەندییەوە دەگەڕێتەوە لای خودا.

٢) چینی دووەم: تۆبەکارێکە کە بەهۆی دایکی ملکەچی و پەرستنەکانەوە رێگەی راسترۆیشتن و سەرراستیی گرتووە و گوناه و تاوانە گەورەکانی واز لێهێناوە، بەڵام بە ئاسانی لەدەست ئەنجامدانی چەند گوناهێك دەرباز نابێت کە بەسەریدا زاڵدەبن، گوناهەکانیش بە ئەنقەست ناکات، بەڵکو لەرەوتی ژیان و هەلومەرجەکانی دووچاری گوناهکردنەکان دەبێ بەبێ ئەوەی پێشوەخت بڕیاری لەسەر دەبێ و خواستی گوناهکردنی هەبووبێ، بەڵام هەرچەندە رووبکاتەوە گوناهکردن سەرکۆنەی خۆی دەکات و پەشیمان دەبێتەوە و داخ و خەفەت دەخوات و دووبارە خۆی کۆدەکاتەوە تاکو لەو شتانە خۆی بەدوور بگرێ کە دووچاری گوناهی دەکەن. ئەم جۆرە دەروونەش ناوی دەروونی سەرزەنشتکارە (النفس اللوامە) چوونکە سەرکۆنەی خاوەنەکەی دەکات لەوەی کە کاری نابەجێی کردووە بەبێ ئەوەی پێشوەخت خواستبێتی ئەنجامیان بدات و هەڵیانسەنگێنێ و مەبەستی بووبێ، ئەمەیش پلەوپایەیەکی بەرزە، ئەگەرچی لە چینی یەکەم نزمترە، لە زۆربەی دۆخەکاندا لە تۆبەکارانە، چوونکە بەدخوازیی لەگەڵ قوڕیی ئادەمیزاد دا شێلدراوە و زۆر بەکەمی دەتوانێ خۆی لێ راپسکێنێ، بەڵکو دەبێ ئامانجی هەوڵەکانی بریتی بێت لەوەی لایەنی خێری بەسەر لایەنی بەدی زاڵبێت بۆئەوەی تای تەرازووەکەی بە چاکە قورس بێت، بەڵام هەوڵدان بۆ ئەوەی تای تەرازووە پڕ لە

خراپییەکەی هیچی تیادا نەبێت، ئامانجێکی زۆر دوورە و کەم کەس هەیە پێی بگات، ئەو جۆرە کەسانە خودا بەڵێنی باشی پێداون، خودا لە قورئاندا دەفەرمویٚ:

(الذين يجتنبون كبائر الاثم والفواحش الا اللمم ان ربك واسع المغفرة). هەروەها پێغەمبەر د.خ دەفەرمویٚ: (خياركم كل مفتن تواب). لەگێڕانەوەیەکی دیکەدا هاتووە ((المؤمن كالسنبلة يضىء احيانا و يميل أحيانا)) لە گێرانەوەیەکی دیکەدا هاتووە (لابد للمؤمن من ذنب يأْتية الفينة بعد الفينة) . گشت ئەمانە بەڵگەی یەکلاکەرەوەن کە ئەم کەمە گوناهە لە تۆبەکردنەکە کەم ناکاتەوە و نایشکێنیٚ.

٣) **چینی سێیەم:** ئەو کەسانەن کە ماوەیەك تۆبە دەکەن و بە پایەداریی دەمێننەوە، بەلاّم دووبارە مگێز و حەزی ئەنجامدانی هەندیٚ گوناه بەرۆکیان دەگرنەوە، ئەویش بە مەبەست و بڕیاری پێشوەخت حەزە گوناهەکە دەکاتەوە، چوونکە ناتوانیٚ بەسەر حەزەکانی خۆیدا زاڵبێت، بەلاّم لەگەڵ گوناهەکانیشیدا لە پەرستن بەردەوام دەبێت و چەندان گوناهی دیکەش وازلێدێنی و کە زۆر زۆر بەهێزن، بەلاّم یەك دوو مگێز و حەز زۆر بەسەریدا زاڵدەبن و ناتوانیٚ بەرزەفتیان بکات، لەهەمان کاتیشدا داوا لە خودا دەکات توانای پێببەخشێت بەسەر ئەو یەك دوو مگێزەشدا زاڵیبکات و لێیانی دوور بخاتەوە، ئەمەیش لەدوای تێرکردنی حەزەکەی دەبێت. لە دڵی خۆیشیدا دەڵێت: خۆزگە ئەم گوناهەم نەکردبایە، بۆیە چیدی نایکەم و تۆبە دەکەم و بە هەوڵ و کۆششی دەروونی خۆم بەسەریدا زاڵدەبم، بەلاّم دەروونی هەڵخەڵتێنەر و رازێنەرەوەی گوناهەکان دووبارە تۆبەکەی پێدەشکێنێتەوە، ئەم جۆرە دەروونەش پێی دەگوتریٚ (النفس المسوله) وات دەروونی هەڵخەڵەتێنەر و رازێنەرەوەی گوناهەکان، خاوەنەکەشی ئەو جۆرە کەسانەن کە خودا لەبارەیانەوە فەرموویەتی: (واَخرون اعترفوا بذنوبهم خلطوا عملاً صالحاً واَخر سيئاً)

٤) **چینی چوارەم:** ئەو کەسانەن کە تۆبە دەکەن و ماوەیەك تۆبەکانیان رادەگرن، بەلاّم سەر لەنویٚ دەگەڕێنەوە سەر گوناهکاری، بەبیٚ ئەوەی تۆبەکردنەوەی بەخەیاڵدا بێت و غەم و خەفەت لە ئەنجامدانی گوناهەکەی بخوات، کوردەواریی گوتەنی مێش میوانی نابێت و

بەردەوام وەك کەسانی بێناگا نوقمی نێو زەلکاوی مگێز و گوناهکارییەکانی دەبێت، ئەم جۆرە لە کەسە پێداگرەکانن(مصرین) و دەروونەکەشیان ئەو جۆرەیە کە بە دەروونی فەرماندەر بە خراپە (النفس الامارة) ناودەبرێت و کە لەبەرانبەر چاکەکاریدا داخراوەو ئاقیبەتی دونیا و قیامەتی بەندە بە ویستی خواوەندە، جا ئەگەر خودا مۆری خراپەی لە چارەنووسی دا ئەوا بەشێوەیەکی بێسنوور بەدبەخت و بێبەش دەبێت، ئەگەر مۆری چاکەشی لە دوا چارەنووسی دا تا دەمرێت، ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە لە ئاگری دۆزەخ رزگاربێت، واتە بەپێی ویستی خودا دەبێت.

تۆبەکردن لە قورئان و فەرموودەکانی پیرۆز:

خودا بەچەند شێوەیەك وەسفی ئارامگرتووانی کردووە، تۆبەش لە قورئاندا بەچەند شێوەیەکی جۆراوجۆر وەسفکراوە... خودا دەفەرموێ:

(**وتوبوا إلى الله جميعاً أيها المؤمنون لعلكم تفلحون**). ئەمە بۆ گشت کەسێکە.

هەروەها دەفەرموێ: (**يا ايها الذين آمنوا توبوا إلى الله توبة نصوحاً**).

هەروەها چەند ئایەتێك هەن کە ئاماژە بە باشەی تۆبە دەکەن:

(**إن الله يحب التوابين و يحب المتطهرين**).

هەروەها پێغەمبەر دەفەرموێ:

(**التائب حبيب الله ، والتائب من الذنب كمن لا ذنب له**).

هەروەها لە حەسەن دەگێڕنەوە: کە گوتوویەتی:(کاتێ خودا تۆبەی ئادەمی قبولکرد، فریشتەکان پیرۆزباییان لێکرد و جبریل و میکائیل سلاوی خوایان لێبێت بۆی دابەزین و پێیانگوت: ئەی ئادەم، بە قبولکردنی تۆبەکەت لەلایەن خوداوە چاوت روون. ئادەم گوتی: ئەی جبریل، ئەگەر لەدوای ئەم تۆبەکردنە پرسیارێك هەبێ ئەوەیە کە پایەم لە کوێیە؟ خودا سرووشی بە ئادەم بەخشی و پێی فەرموو: ئەی ئادەم، تۆ ماندوویەتی و تۆبەت بە میرات بۆ نەوەکانت بەجێدەهێڵێت، جا ئەوەی داوای تۆبەم لێبکات، وەلامی دەدەمەوە و داواکەی لێ وەردەگرم، ئەوەی داوای لێخۆشبوونیشم لێبکات، دڵساردی ناکەم، چوونکە من نزیك و وەلامدەرەوەی وەدیهێنەرم.)

لە شوێنێکی دیکەی قورئاندا هاتووە: (**وهو الذی یقبل التوبة من عباده و یعفو عن السیئات و یعلم ما یعلمون**). لە شوێنێکی دیکەدا هاتووە: (**ألم یعلموا أن الله هو یقبل التوبة عن عباده ویأخذ الصدقات، وأن الله هو التواب الرحیم**) هەروەها : (**التائبون العابدون الحامدون السائحون الراکعون الساجدون الأمرون بالمعروف و الناهون عن المنکر والحافظون لحدود الله وبشر المؤمنین**). لە شوێنیکی دیکەدا(**واستغفر لذنبك وسبح بحمد ربك بالعشی و الاءبکار**). **هەروەها(تنزیل الکتاب من الله العزیز العلیم، غافر الذنب وقابل التوب شدید العقاب ذی الطول**) . لە شوێنیکی دیکەدا: (**ربنا لا تؤاخذنا ان نسینا او اخطئنا، ربنا ولا تحمل علینا اصراً کما حملته علی الذین من قبلنا، ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به، واعف عنا واغفر لنا وارحمنا، انت مولانا فانصرنا علی القوم الکافرین**).

لێکدانەوەی سایکۆلۆژیی بۆ تۆبە:

گوتمان کە داننان بە هەڵە و گوناه حەسانەوە و ئارامیی دروستدەکات، چوونکە دەبێتە جۆرە بەتاڵکردنەوەیەکی ئەو وزە هەڵچوونیانەی کە فشار دەخەنە سەر دەروون.. جۆرە هێوربوونەوەیەکی هەستوسۆزەکانی هەستکردن بە گوناه لەخۆ دەگرێ کە هەڕەشەن بەسەر مرۆڤی گوناهکار و هەڵەکاردا. بەڵام تۆبەکردن وەك کردەیەکی دەروونی، بریتییە لە چەندان لایەن کە یارمەتیی سەرلەنوێ بونیادنانەوەی کەسێتیی دەدەن، لەو لایەنانە:

١) دەرگەی ئومێد بەڕووی ئەو مرۆڤە نیگەرانانە دەکاتەوە کە گوناه و هەڵەکانیان وێرانیانکردوون و بوونەتە بارێکی قورس کە ناتوانن لە ڕەوتی ژیاندا بەرگەیان بگرن، هەروەها هیوای پاکبوونەوەی دەروون و ئاشتەوایی نێوان بەندە و خوداکەی دەڕەخسێنێ. ئەم هیوایە وای لێدەکات هەست بە حەسانەوەی دەروونیی بکات و بە روانگەیەکی نوێ لە جیهان بنواڕێ کە پڕبێت لە گەشبینی و ئەو روانگەیەی بگۆڕی کە پێشتر هەر ڕەشبینی و ترس و ژینەژانی تیادا دەبینی.

٢) تۆبەکردن وادەکات مرۆڤەکان ڕێز لەخۆیان بگرن، ئەم ڕێز لەخۆگرتنەش هەستکردنی بە خودی خۆی بەهێزتر دەکات، بەواتایەکی دیکە: دەتوانین بڵێین کە تۆبەکردن دەبێتە هۆی

جەختکردنەوە و سەلماندنی خود، ئەم پاڵنەرەش بۆ دروستکردن و پێکهێنانی کەسێتییەکی دروست و دوور لە شڵەژان زۆر گرنگە.

٣) تۆبەکردن وادەکات تاك رێز لە خودی خۆی بگرێت و پەسندی بکات، چوونکە بەر لە تۆبەکردن بەردەوام لەگەڵ خۆی دەکەوتە کێشە و ململانێ و بەردەوام دەیبێزاند و لەپلەوپایە و رێزی خودی خۆی دادەبەزاند بەهۆی هەستکردن بەو گوناه و کارە هەڵانەی ئەنجامی دابوون. ئەو کەسەی خودی خۆی پەسند دەکات و رێزی لێدەگرێت، بەرەو لووتبڵندییەکی ساختە ناچێت، بەڵکو گرفتە کەسییەکانی بە ئازایەتی و شێوەیەکی واقیعیانەوە چارەسەر دەکات و رووبەڕوویان دەبێتەوە. کەسی واقیعیی بەردەوام ئامادەی رووبەڕووبوونەوەی راستییەکانی ژیان و کار و توانا و هەلومەرج و ئەو بوارەیە کە تیایدا دەژیێت، جا ئەگەر راستییەکان زۆر ئازاربەخشیش بن. چوونکە لەنێو ئەو ناخۆشی و تەنگوچەڵەمانەدا پاڵنەر و هاندەری کارکردن دەبینێتەوە و لەبەردەم قەیرانەکاندا چۆك دانادات، بەڵکو ئازایانە رووبەڕوویان دەبێتەوە.

٤) تۆبەکردن هەستکردن بە گوناه و ئەو ترسە ناهێڵێ کە کەسی گوناهکار هەستیپێدەکات، چوونکە گوناهکار بەردەوام هەست بە بەدبەختی و گرژی و شڵەژان دەکات، ئەمەیش لە گشت ئەو بوارانەی کەوا کاریان تیادا دەکات گرفتاری شکستی دەکات، چوونکە زۆر دەترسێ لەوەی بەهۆی گوناهبارییەکەیەوە گرفتاری ئازار و هێدمە ببێتەوە.

ئەم هەستوسۆزانە دەتوانن چەند بنەمایەك وەدیبهێنن کە دەبنە چوارچێوەو ئەو رێگەیەی کە تاك دەیگرێتەبەر و بەهۆیانەوە پێشبینیی دەرەنجامەکانی رەفتارەکانی دەکات و بەشێوەیەکی ئەرێیی و تێگەیشتنێکی روونەوە رووبەڕووی هەڵوێستەکان دەبێتەوە.

رۆڵی چارەسەرکاری دەروونیی لەهەمبەر تۆبەدا چییە؟:

ئایا چارەسەرکاری دەروونیی رۆڵی ئەو ئیمام و مەلایانە دەگێڕێت کە پێشنوێژی بۆ موسڵمانان دەکەن و ئەو ئایەتانەی قورئانیان بۆ دەخوێننەوە کە سەبارەت بە تۆبەکردن و لێخۆشبوونن؟ یان رۆڵێکی دیکەی هەیە؟

رۆڵی ئەو چارەسەرکارەی کە رێبازی چارەسەری ئاینیانە لە چارەسەرکردنی دەروونی نەخۆشەکاندا دەگرێتەبەر، سەداسەدا لە رۆڵ و ئەرکی مەلا و رێنماکاران جیاوازە، چوونکە کردەی وەعز و رێنماییکردن، کردەیەکی یەك لایەنەیە و تیایدا دەوری مەلا و رێنماکاران نەرێییە، بەلاَم نەخۆش لە کردەی چارەسەری ئاینیدا بەشێوەیەکی ئەرێیی لەهەمبەر چارەسەرکاردا دەوەستێ. چوونکە چارەسەرکار لەگەڵ باسکردنی ئەو راستییە ئاینیانەی کە بریتین لە پایەکانی کردەی چارەسەر، لەهەمان کاتیشدا هەوڵ دەدات بەو راستیانە باوەڕی پێبهێنێ.

با نموونەیەك لەبارەی گرنگیی تۆبەکردن لە سەرلەنوێ بونیادنانەوەی کەسێتیدا بهێنینەوە:

کەسی چارەسەرکار سەرەتا گوێ لە دانپێدانانەکانی نەخۆش و گوناهکاری و سەرپێچییە کۆمەلاَیەتی و ئاکارییەکانی دەگرێت. گوزارشتکردنی نەخۆش لەو هەستوسۆزە ئازاربەخشانەیدا لە چارەسەرکردنی دەروونیدا کاریگەرییەکی زۆری هەیە، چوونکە ئەزموونی نەخۆش لە گێڕانەوەی هەستوسۆزە ناپەسند و قەدەغەکراوەکانیدا، نەك هەر حەسانەوەی دەروونیی بۆ دەستەبەر دەکات، بەڵکو لەوەشدا سوودی پێدەگەیەنێ کە بیربۆچوونێکی نوێی لەهەمبەر خۆیدا بۆ دروست بکات کە لەبیروبۆچوونی کۆنی جیاواز بێت و بەجوانی تێیبگات، دوای ئەمەیش، بەهۆی توانای نوێی رۆشنبینی و بەرچاو روونیەکەیەوە دەتوانێ رەوتی نوێ بگرێتەبەر و بەپێی رێگە نوێیەکان رەفتاربکات. دوای ئەمەیش قۆناغێکی نوێ دێتەپێشێ ئەویش خستنەڕووی راستینی تۆبەکردن و زەرورەتی زانین و ئاشنابوونە بە هۆیەکانی و دواتریش راگەیاندنی ئەوەیە کە ئەگەر مەرجەکانی تۆبە بێنەدی ئەوا لەلایەن خوداوە پەسند دەکرێ، دواتریش دەبێ جۆری ئەو بەندانە (عبد) بخرێنە ڕوو کە لەسەر تۆبەکردن پایەدار دەبن و نایشکێنن. دەبێ گشت ئەو کردانەش بەشێوازێك ئەنجام بدرێن کە بەرچاو روونی بۆ نەخۆش دروست بکەن. لێرەدا واباشترە بڵێین کە مەبەستمان لە وشەی(بەرچاوروونی و ئارامیی دەروونی Insight) درککردنی تاکە لەهەمبەر مانا نوێیەکانی ئەزموونی کەسیو درککردنی پەیوەندییە نوێیەکانی نێوان هۆ و دەرەنجامەکان و وەدەستهێنانی

تێگەیشتنی ئەو مانایانەیە کە لایەنەکانی رەفتار ئاماژەیان پێی دەکرد، هەروەها دەبێ لە بنەماکانی رەفتارەکانی خۆی تێبگات. زانین و ئاشنابوونی کۆی ئەمانە بریتییە لە وشەی روشنبینی و بەرچاورِوونی و ئارامبوونەوە و (داسەکنانی) دەروونی

مانای بەرچاورِوونی و رۆشنبینیی چییە:

(١)دەبێ ئەو راستییە کۆنانە ببینێ کە بوونەتە هۆی نەهامەتییە دەروونییەکەی و لە هەستکردن بە گوناه و تاواندا سەریهەڵداوە لەژێر تیشکی پەیوەندی و دۆخە نوێیەکاندا. ئەم گۆڕانکارییە هەڵوێستی نەخۆش لەهەمبەر روانینی خۆی بۆ گرفتەکان(روانین لە راستییەکانی کۆن بە روانگەیەکی نوێ و لەژێر تیشکێك نوێ) وای لێدەکات حەز بە باسکردنی پاڵنەری ئەنجامدانی گوناهەکانی بکات. ئەم بەرچاورِوونیەش تەنها بە قسەکردن لەگەڵ نەخۆش و ئامۆژگاریکردن و وەعز وەدینایەت، بەڵکو شارەزاییەکە و خودی کەسەکە بۆخۆی دەستەبەری دەکات.

(ب) وردەوردە تێگەیشتن و درککاریی کەسەکە پتربێت:

بەرچاورِوونیی واتا بردنی نەخۆشەکە بەرەو ئاستێکی باشی تێگەیشتن لە خود، ئەمەیش وردە وردە و بەهێواشی لەو کاتەدا دێتەدی کە نەخۆشەکە بتوانێ رووبەڕووی خۆی بێتەوە و ئەو تێگەیشتن و چەمکە نوێیانەش قبوڵبکات کە چارەسەرکاری دەروونیی پێیدەبەخشێ.

ئەوەی کە یارمەتیی نەخۆش دەدات بۆئەوەی لەخۆی بگات، ئەو کەشە نوێیە پڕ لە سەربەستی و دلآرامییە دەروونییەیە کە چارەسەرکار لە دانیشتنەکانی چارەسەردا بۆ نەخۆشی دەڕەخسێنێ.

(ج) ئاشنابوون و ناسینی دەروون و پەسندکردنی:

دەبێ بەرچاورِوونیی ئەو شتانە لەخۆیان بگرن کە دەبنەهۆی ئاشنابوون و زانینی ئەو پاڵنەرانەی کە پاڵیان بە نەخۆشەوە ناوە گوناه بکەن و زۆربەی جاریش نکۆڵییان لێدەکات. بەلآم کاتێ دەتوانێ بەروونی رووبەڕووی دەروونی خۆی بێتەوە، دەتوانێ وەك بەشێك لە خودی خۆی بەو هەستوسۆزانە رازیبێت کە پێشتر پێیان رازیی نەبووە.

هەنگاوی سێیەمی چارەسەر: دروستکردنی خودێکی نوێی کۆمەڵایەتی:

مەبەست لە خودی کۆمەڵایەتی چییە؟ خودی کۆمەڵایەتی (ئەو خودەیە کە تاکەکەس پێیوایە خەڵکانی دیکە دەیبینن و شتێکی بەرچاوە)، رەنگە ئەم جۆرە چەمك و تێگەیشتنە لەگەڵ درككردنی خەڵك لە هەمبەریدا نەگونجێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەیشدا کاریگەرییەکی بەهێزی لەسەر رەفتاردا هەیە. جا ئەگەر تاك پێیوابێت خەڵکانی دیکە پێیانوایە لەرووی کۆمەڵایەتییەوە پەسندکراو نییە، ئەوا حەز دەکات خۆی بەو وێنە نەرێییە ببینێ.

هەستکردنی تاك بە نادڵنیایی لەئاست دەروونی خۆیدا و هەستکردنی بە نەبوونی مافی هەمەجۆریی بۆچوونەکانی لەهەمبەر بیروڕای خەڵك لەهەمبەر ئەودایە. بەپێچەوانەوە ئەگەر دایباب و مامۆستا و هاوڕێیەکانی بیرۆکەیەکی ئەرێییان لەهەمبەر کەسێتیی تاکەکەدا هەبوو، ئەوا ئەویش لەهەمبەر خۆیدا بۆچوونێکی ئەرێیی دەبێت. هەستکردن بە ئاسایش و رێز لە خۆگرتن، پەیوەندییەکی پتەوی بە خودی کۆمەڵایەتییەوە هەیە. زۆربەی رەفتارە جۆراوجۆرەکانی نیرۆسیسی بەندە بەو بۆچوونەی کەخەڵك لەهەمبەر ئێمەدا هەیانە. هەستنەکردن بە ئاسایش و دلآرامی و دابەزینی رێزو قەدری خود، تا ئاستێکی زۆر ئەو رێگەیانەن کە بەهۆیەوە تاك کاردانەوەی لەهەمبەر راوبۆچوونی خەڵك دەبێت (لەهەمبەر خۆیدا). رێزگرتنی خود لە بنەڕەتەوە کردەیەکی کۆمەڵایەتییە، وەك باوە لە پەیوەندییەکانی نێوان منداڵ لەگەڵ دایباب و ئەندامانی خانەوادەکەیدا سەرچاوە دەگرێت. جا ئەگەر دایباب منداڵ پەسند بکەن و بە کەسێکی چاکی دابنێن، ئەوا دەرفەتێکی گەورەی دەبێت کە هەستی متمانە بەخۆکردن و رێز لەخۆگرتن وەدیبهێنێ. بەڵام ئەگەر بەپێچەوانە بوو، ئەوا منداڵەکە متمانەبەخۆکردن لەدەست دەدات و رقی لەخۆی دەبێتەوە و خۆی بەکەم دێتە بەرچاو و خۆی دەبێزێنێ، لەهەمان کاتیشدا متمانەی بەخەڵکیش نامێنێ و بەچاوێکی سووك تەماشایان دەکات و خەڵك بە هیچوپووچ لەقەڵەم دەدات.

زانا دەروونییەکانی بواری ئەکلینیکی پێیانوایە کە هەریەکە لە رێزنەگرتنی خود و رێزگرتنێکی زێدەڕۆیانە لەخود، ئەو تەگەرانەن کە دێنە بەردەم کردەی گونجانی دروست. جا

لێرەدا پرسیارێك دێتەپێش: ئایا رۆڵی چارەسەرکار چییە بۆئەوەی بتوانێ خودێکی نوێی کۆمەڵایەتی بۆ نەخۆشەکە پێکبهێنێ؟ ئەم کردەی گۆڕانە پشت بەو راوبۆچوونانە دەبەستێ کە دەستەو تاقمە کۆمەلایەتییە جۆراوجۆرەکان لەهەمبەر خودی نەخۆشەکەدا هەیانە. وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە وامان لێدەکات بڵێین کە دوو رەهەندەکەی چارەسەری دەروونیی ئەمانەن:

رەهەندی یەکەم: رەهەندێکی ستوونییە، ئەویش پەیوەندیی نێوان خودا و مرۆڤە.

رەهەندی دووەم: ئاسۆییە، ئەویش پەیوەندیی نێوان مرۆڤ و مرۆڤە.

دەرەنجامی کۆتایی ئەم هەڵوێستە هەمەکیەش لەسێ لایەن پێکدێت: خودا و مرۆڤ و کەسانی دیکە.

تۆبەکردن رۆڵێکی گرنگ لە رێکخستن و بەهێزکردنی پەیوەندیی نێوان خودا و مرۆڤدا دەگێڕێت کاتێ کردەی پەشیمانبوونەوە لەو هۆکارانە بێت کە راوبۆچوونی خەڵك لەهەمبەر کەسی گوناهکاردا دەگۆڕێ. بەمەیش ئەم راوبۆچوونە نوێیەی خەڵك لەهەمبەر کەسە گوناهکارەکەدا ، وا لە خودی گوناهکارەکە دەکەن راوبۆچوونی خۆی لەهەمبەر خودی خۆیدا بگۆڕێت، بەمەیش خودێکی نوێی کۆمەڵایەتیی بۆ دەستبەر دەبێت کە وادەکات هەست بە ئاسایش بکات و رێز لە خۆی بگرێت، ئەم هەستوسۆزە نوێیانەش هۆکاری گرنگی وەدیهێنانی دەروونئدروستین.

چەندان شێوازی جۆراوجۆری پەشیمانبوونەوە هەن کە چارەسەرکار دەتوانێ وەك هۆکارێکی بەهێزکردنی پەیوەندیی نێوان نەخۆش و کەسانی دیکە پەنا بۆ هەندێکیان ببات:

١) ئازاردانی خود بەهۆی خۆبێبەشکردنی بەشەکیی لە تێرکردنی پێداویستییە سەرەتاییەکانی وەك خواردن و خواردنەوە و سێکس. جا ئەو کەسانەی کە سەروکاریان لەگەڵ گوناهکاردا هەیە، پێیان وادەبێت کە ئەم رەفتارە نوێیەی جۆرێکە لە بەرزکردنەوە، بۆیە لە روانگەیەکی کۆمەڵایەتی و ئاکاریی جیاواز لێی دەنوارن.

٢) سزادان و تەنبێکردن، ئەمە ئەو هۆکارەیە کە کۆمەڵگە بۆ پاککردنەوەی حسێبی خۆی لەگەڵ تاکی گوناهکاردا پەنای بۆ دەبات، جا ئەو گوناهکارەی بەهۆی گوناهەکانیەوە سزای چەشتووە، ئەوا کۆمەڵگە لەو گوناهکارە پتر پەسندی دەکات کە هێشتا سزا نەدراوە.

٣) دەبێ تاکی گوناهکار بەکاری باش کارە خراپەکان و گوناهەکانی خۆی بسرێتەوە، ئەم کارە باشەی داواکارییەکی ناڕاستەوخۆی گوناهکارە لە کۆمەڵگە بۆ ئەوەی پێی رازیبن و لێی ببورن.

هەنگاوی چوارمی چارەسەر:

پێکهێنانی کۆمەڵێك ئاراستە و بەها بۆ نەخۆش.

هەنگاوێکی گرنگی چارەسەر هەیە بۆ وەدیهێنانی گونجانی دروستی کەسی نەخۆش و گوناهکار کە خۆی لە دروستکردن و پێکهێنانی کۆمەڵێك ئاراستە و خولیا و بەهادا دەبینێتەوە، ئەویش بەهۆی توانای چارەسەرکارە بۆ گۆڕین و راستکردنەوە و هەموارکردنەوەی بیروبۆچوونی نەخۆش لەهەمبەر خودی خۆیدا، بەشێوەیەك وای لێبکات چەقی شارەزایی درککاری و هەڵچوونیی نوێ وەدەستبهێنێ.

ئێستە باس لەهەندێ بەها و خولیا و ئاراستە دەکەین:

(١) توانای خۆڕاگری: لەهەمبەر قەیران و تەنگانە و جۆرەکانی بێهیوایی، بەبێ ئەوەی هاوسەنگی و بیرکردنەوەی تێکبچێت.

(٢) توانای کارکردن و بەرهەمهێنان: متمانە بەخۆکردن تیایاندا بەپێی ئاستی توانا و کارامەییەکانی. ئەو کەسەی کە خەریکی پیشە و کارێکە کە دەرفەتی ئەوەی بۆ دەڕەخسێنێ تیایدا گشت تواناکانی بەکاربێنێ و ئامانجە گرنگەکانی وەدەستبێنێ، ئەوا دەبێتە هۆی وەدیهێنانی رەزامەندی و بەختیاریی دەروونیی، چوونکە مرۆڤ بەهۆی کارەوە هێز وەدەستدێنێ و لە ئایندەی خۆی دڵنیا دەبێت. لەهەمان کاتیشدا کارکردن تاکە هۆکاری کاریگەری دروستکردنە لەسەر ژینگەی دەوروبەری و بەهۆیەوە هەوڵ دەدات پلەوپایەیەکی گرنگ لە کۆمەڵگەدا وەدەستبێنێ.

(٣) رازیبوون بە خود و خەڵکانی دیکە : ڕێزگرتن و پەسندکردنی خەڵکانی دیکە، پەیوەندییەکی پتەوی بە ڕێزگرتن و پەسندکردنی خودەوە هەیە، چوونکە ئەو کەسەی باوەڕی بەخۆی هەیە و خەڵکان باوەڕیان پێیان هەیە، گرنگیدان و حەزێکی زۆری هەیە دەستگیرۆیی خەڵکانی دیکە بکات، هەروەها زۆریشی حەز لەوەیە خەڵکانی دیکە ببەنە جیهانی خۆیان و گرفتەکانی خۆیان لەلای باس بکەن، هەروەها توانای کارلێکیکی ئەرێیی بونیادنەرانەی لەگەڵ خەڵکانی دیکە و دانوستان و بەخشین و وەرگرتن هەیە. بەم شێوەیە هاوکێشەکە خۆی تەواو دەکات و هاوسەنگیی دێتەکایەوە. لێرەوە دەمانەوێ ئەو ئامۆژگارییە پێشکەش بە چارەسەرکار بکەین کە دەبێ لەکاتی چارەسەرکردندا هەوڵێکی زۆر بۆ دروستکردنی ئەو دوو ئاراستەیە بدات ئەویش: نەخۆش چۆن خۆی پەسند دەکات، چۆنیش خەڵکانی دیکە پەسند دەکات.

٤) هەڵبژاردنی ئامانجی واقیعی: کەسی دەروونذروست ئەو کەسەیە کە ئامانج و بەرتەمایی بۆخۆی هەڵدەبژێرێ و هەوڵی وەدیهێنانیان دەدات، جا ئەگەر ئەو ئامانج و بەرتەماییانە بە زەحمەت و ئەستەم بێنە بەرچاوی، چوونکە گونجانی تەواو مانای وەدیهێنانی کەمال نییە، بەڵکو واتای وەگەڕخستنی هەوڵ و کاری بەردەوامە لەپێناو وەدیهێنانی ئامانجەکان. جا بۆئەوەی ئەمە بێتەدی، نابێ بۆشاییەکی فراوان لەنێوان بۆچوونی تاك لەهەمبەر خۆی و ئامانج و نموونەی بالاَّ و ئاستە جۆراوجۆرەکانی ئەو بەرتەماییانەدا هەبن کە تاك بۆ خۆی هەڵیبژاردوون. چوونکە ئەو کەسەی زۆر لەسەرووی توانای خۆی ئامانجی زۆر ئەستەم و دوورەدەست هەڵدەبژێرێ، ئەوا خۆی دووچاری هەستکردنی بەردەوام بە بێهیوایی و شکست دەکات و رقی لەخۆی دەبێتەوە، چوونکە هەرگیز ناگاتە ئەو ئامانجەی کە زۆر لە واقیع دوورە. هەروەها ئەو کەسەی کە ئامانجی زۆر بچووکتر لەتواناکان و بیربۆچوونەکانی خۆی لەهەمبەر خۆیدا هەڵدەبژێرێ، ئەویش کەسێکی نائاساییە،چوونکە ئەویش گشت تواناکانی خۆی لەپێناو کۆمەڵگەدا بەکارناهێنێ.

توانای بەرزەفتکردنی خود و بەرگەگرتنی بەرپرسیاریەتی:

کەسی دەروونذروست ئەو کەسەیە کە بەسەر حەزەکانی خۆیدا زاڵدەبێت و تێرکردنی هەندێ حەز و وەدیهێنانی هەندێ پێداویستیی خۆی بۆ کاتێکی دیکە دوادەخات، هەروەها لەپێناو حەز و پاداشتی زۆر گەورەو پایەداردا، دەستبەرداری هەندێ حەزی لاوەکی و بچووك‌و تیژتێپەڕ دەبێت، چوونکە توانای بەرزەفتکردنی خودی خۆی هەیە و درك بە ئاقیبەت و دەرەنجامی گشت رەفتارێکی خۆی دەکات. چوونکە گشت ئەو دەرەنجامە شیمانەییانە دەهێنێتەوە نێو مێشکی خۆی کە رەنگە لەئەنجامدانی هەندێ کاردا لە ئایندەدا سەرهەڵبدەن، لەسەر ئەم بنەمایەوە دەتوانێ بەپێی پلانێك رەفتاری خۆی بەرێوەبەرێ کە خۆی بۆخۆی دایناوە، پلانەکەشی لەسەر بنەمای پێشبینیکردنی سەرکەوتنی کردارەکانیەتی لە ئایندەیەکی دووردا. کەواتە ئەم جۆرە کەسە لە ئەنجامی خەملاندنێکی بونیادنراو لەسەر بەراوردکردنی دەرەنجامەکانەوە هێزی بەرزەفتکردنی رەفتارەکانی وەدیدەهێنێ.

جا هەرچەندە توانای بەرزەفتکردنی خود پتربوو، ئەوا پێویستیی تاك بۆ ئەو رێککاری و بەرزەفتکارییە کەم دەبێتەوە کە لە دەرەوەی خود بەسەریدا دەسەپێنرێ. لەسەر ئەم بنەمایەشەوە، کردەی تەواوی گونجان هەر تەنها رێککەوتنی تاك نابێت لەگەڵ کۆمەڵە. چوونکە کەسی ئاسایی هەندێ جار ئەوە رەتدەکاتەوە ملکەچی شتە باوەکان بێت و پێوەرە بڕیار لەسەردراوەکانی پەسند بکات. بەڵام ئەم رەتکردنەوەیە دەبێ ئەم دوومانایە گرنگە لەخۆیان بگرن:

مانای یەکەم: دەبێ کەسەکە لەنێوان خۆی و دەروونیدا بە راستگۆیی و دەستپاکییەوە باوەڕی بەو رەتکردنەوە و ناڕەزاییە هەبێ و تەواو بۆی روونبووبێتەوە کە ئەو شتانەی رەتیان دەکاتەوە نادادپەروەرانەن، هەروەها کاتێ پێشنیاری بەهای جێگرەوە دەکات دەبێ بەهاکانی ببنە هۆی بەختیارییەکی سەرتاپاگیرتر و تێربوونێکی پایەدارتر و گشتیتر. ئەوسا ناڕەزاییەکانی کەسە کاملەکە تەنها لەسەر حەزی خۆ سەلماندن و دەسەلات بونیادنانرێ،

هەروەها لە پاڵنەرە چەپێنراوە دوژمنکارییەکانیشەوە سەرچاوە ناگرێ. چوونکە نارەزایی کەسی ئاسایی و کەسی نائاسایی ئەوەیە کە کەسی ئاسایی لەگەڵ خۆی و کۆمەڵەکەی دەستپاك و راستگۆیە، بەلاّم کەسی ناوازە فێڵ لە خۆی و کۆمەڵەکەشی دەکات.

مانای دووەم: کاتێ کەسی ئاسایی دژی پێوەرە باو و بڕیار لەسەردراوەکان دەوەستێتەوە، دەبێ بەشێوەیەك بێت کە دەرەنجامی کارەکەی خۆی رەچاوکردبێ و پەسندیشی کردبێ. چوونکە وەك گوتمان کەسی ئاسایی بەردەوام دوور دەنوارێ و تەماشای پێشە خۆی دەکات و بەرلەوەی هەنگاوی بۆ هەڵێنێ دەرەنجامی کارەکانی هەڵدەسەنگێنێ، هەروەها لەگشت ئەو هەنگاوانەی هەڵیاندێنێت حسێبی سوود و زیان دەکات. بەکورتی، کەسی دەروونىدروست ئەو کەسەیە خۆی بە بەرپرسی کارەکانی خۆی دەزانێت و بەوپەڕی ئاسوودەییەوە بەرپرسیاریەتییەکە دەخاتە سەرشان، ئەمەیش یەکێکە لە تایبەتمەندییە گرنگەکانی کەسێتی کامڵ.

٦) توانای دروستکردنی ئەوپەیوەندییانەی لەسەر متمانەی دوو لایەنە بونیادنراون:

کەسی دەروونىدروست ئەو کەسەیە کە وەك بوونەوەرێکی زیندووی کۆمەلاّیەتی بوونی خۆی دەسەلمێنێ و دانبەوەدا دەنێ کە پێویستی بە تاکەکانی کۆمەڵگە هەیە و هاوکارییان دەکاتو لەپێناو وەدیهێنانی ژیانێکی باشتر بۆ خۆی و کۆمەڵگەکەی رۆڵێکی کۆمەلاّیتیانە دەگێڕێ. ئەو جۆرە کەسە لەپێناو بەرژەوەندیی گشتیدا کار دەکات و هەوڵی چاکەکاریی دەدات لەهەمبەر ئەو کۆمەڵگەیەی کە خۆی بەشێکیەتی، هەروەها پەیوەندیی کەسی و سۆزیی توندوتۆڵیان لەگەڵدا دەبەستێ کە لەسەر گرنگیدان و چاودێریکردن بونیادنراوە، نەك تەنها حەزێکی خۆ بە گەورەزانین و حەزی وەرگرتنی دەسەلاّت و هەژموون بێت. بەواتایەکی دیکە، کاتێ مرۆڤ دانبەوەدا دەنێ کە پێویستی بە خەڵکانی دیکە هەیە، ئەوا توانای ئەوەی دەبێ پەیوەندیی کەسیی توندوتۆڵیان لەگەڵ بونیادبنێت، پەیوەندییەك کە لەسەر بنەمای متمانەی دوو لایەنە بونیادنرابێ. دەتوانین ئەم سیفەتە گرنگەی کەسێتیی ئاسایی بە توانای خۆشویستن ناو ببەین. چوونکە کەسی ئاسایی دەتوانێ خۆشەویستی بکات. منداڵ ئەم سیفەتە بەهۆی

وابەستەبوونی تێرکردنی پێداویستییەکانی بە بوونی دایبابەوە فێردەبێت. چوونکە دایباب کار بۆ حەسانەوەی منداڵ دەکەن و ئاسایش و دڵآرامیشی بۆ دەستەبەر دەکەن، بەمەیش سۆزێکی ئەرێیان لە هەمبەردا دروست دەکات. دواتر منداڵ ئەو سۆزە بەسەر گشت خەڵکانی دیکەدا دەگشتێنێ، چوونکە لە رێگەی خۆشویستنی دایبابەوە خەڵکانی دیکەشی خۆشدەوێت.

بەڵام دەبێ ئەوە بڵێین کە هەڵویستی دروست لەهەمبەر دایبابدا مەرجێکی سەرەکیی گەشەکردنی ئەو ئاراستەگرییە سۆزیەیە بە شێوەیەکی کامڵ و تەواو. جا ئەگەر پەیوەندیی منداڵ بە دایبابی تەنها پەیوەندییەکی پشتپێبەستان بێت، بەبێ ئەوەی یارمەتیی منداڵ بدات بۆ سەربەخۆبوون و بەشداریکردن لە بەرپرسیاریەتییەکانی کۆمەڵآیەتی، واتا بەبێ ئەوەی لەو پەیوەندییە دوولایەنەیەدا رۆڵێکی ئەرێیی بۆ دیاریبکرێ، ئەوا لە هەڵچوون و ئاراستە سۆزیو کۆمەڵآیەتییەکانیدا بەشێوەیەکی نەرێی گەشە دەکات و بەردەوام پشت بە خەڵکانی دیکە دەبەستێ و لە پەیوەندییەکانی کۆمەڵآیەتیدا ناتوانێ رۆڵێکی ئەرێیی بگێرێت. لەلایەکی دیکەشەوە، ئەگەر پەیوەندیی منداڵ بە دایبابی بۆ سەربەخۆبوونێکی زوورەس پاڵی پێوەبنێ، لەجیات ئەوەی وای لێبکات کە پێیوابێ پەیوەندییەکانی کۆمەڵآیەتی متمانەیەکی دوولایەنەیە، وەها خەیاڵدەکات کە پەیوەندییەکانی کۆمەڵآیەتی تەنها ئاڵوێرکردنی بەرژەوەندییەکانە. بۆیە پێی وادەبێت کە پەیوەندی و رەفتارکردن لەگەڵ خەڵك کردەیەکی بازرگانییە کە تیایدا سەرکەوتوو ئەو کەسەیە کە بتوانێ زۆرترین چێژی لێوەربگرێ خۆیشی تەنها شتە زۆر پێویستەکانیان پێببەخشێ. ئێمە لە ژیانی رۆژانەماندا نموونەیەکی زۆری ئەو دوو جۆرە کەسێتییە نەخۆشە دەبینین. هەردوو ئاراستەگریش بەرەو پەیوەندییەکانی کۆمەڵآیەتی لە بوارەکانی هاورێیەتی و خۆشەویستی و هاوسەرگیری و دایبابی و سەرۆکایەتیو رێبەرایەتیکردن و گشت ئەو هەڵوێستانەی کە پەیوەندییەکانی کۆمەڵآیەتی رۆڵێکی گرنگ لە سەرکەوتن و بەختیاریی تاکدا دەگێرن، کاریگەرییەکی نەرێیی بەسەر گونجانی تاکدا دروست دەکەن.

٧) توانای قوربانیدان و خزمەتکردنی خەڵکانی دیکە: گرنگترین تایبەتمەندیی کەسی دەروونددروست، توانایەتی بۆ بەخشین و وەرگرتن، جا ئەگەر لەگەڵ منداڵەکانیدا بێت، یان لەگەڵ بەڕێوەبەر و سەرۆك وهاوڕێ و رەگەزی جیاواز، یانیش لەگەڵ ئەو کۆمەڵانە بێت کە هاوڕایانە یانیش ئەو کۆمەڵانەی دژی بیروبۆچوونەکانی ئەون. چوونکە مرۆڤ لەهەر دۆخێکدابێت، بە بوون و تاکایەتی و توانای قسەکردن و جوولە و چێژ وەرگرتن لە دەرەنجامی ئەو بیرو ئەقڵانەی کە لەپێش ئەودا بوونیان هەبووە و کاریگەرییان لەسەر جۆری رۆشنبیرییەکەی کردووە، قەرزاری مرۆڤایەتییە. لەبەرئەوە کەسێتی ئاسایی ئەوەیە کە لە خزمەتکردنی مرۆڤایەتیدا بەشداریی دەکات. ئەو جۆرە کەسە کار بۆ پێشکەوتنی مرۆڤایەتی دەکات و هەوڵ دەدات لە رێگەی پێشکەوتندا بیگەیەنێتە ئامانجێکی بەرزتر و دوورتر کە ئەویش کارکردنە بۆ گشت مرۆڤایەتی. هەروەها بۆ وەدیهێنانی بەختیارییەکی مەزنتر بۆ گشت مرۆڤایەتی و دوورخستنەوەی گۆی زەوی لە بەدخوازییەکان لە هەوڵەکاندا بەشدار دەبێت. ئەمەیش لەخۆگری هەوڵدانێکە بۆ هاوکاریی و پێکەوە ژیانی نێوان تاکەکان و دەوڵەتان و گەلانی جیاواز، بەشێوەیەك کە هەڵوێستی دەوڵەتان لە هەمبەر یەکتریدا هەڵوێستی ئەو تاکە ئاساییانە بێت کە بە ئاشتەوایی لەنێو یەك کۆمەڵگەدا دەژیێن کە سەرۆك و ژێر دەست و سەرکەوتوو و ژێرکەوتوویان تیادا نییە، بەڵکو هەرهەموویان ئەرکی خۆیان جێبەجێ دەکەن و لەپێناو کۆمەڵگەیەکی باشتری مرۆڤایەتی بەرپرسیاریەتیی خۆیان دەگرنە ئەستۆ.

٨) هەستکردن بە بەختیاری: ئەو تایبەتمەندییانەی پێشتر باسمانکرد (مەبەستمان تایبەتمەندی کەسێتیی ئاساییە)، مانای ئەوە نییە کە کەسێتیی دروست و ئاسایی بەردەوام لە بەختیاریدا دەژیێت و کەسێتییەکە هیچ کێشە و گرفتێکی نییە، بەڵکو بە پێچەوانەوە، کەسێتیی دروست و ئاسایی هەندێ جار لە گەیشتن بە ئامانجەکانی دەستەوەستان دەبێت. رەنگە بێئاگایی لەهەمبەر ئەو جیهانە ئاڵۆزەی تیایدا دەژیێت و ئەو فشارە راستەوخۆیانەی کە بەردەوام باری سەرشانی قورستر دەکەن، ببنە هۆی ئەوەی ئەو جۆرە کەسێتییە لە

رەفتارەکاندا شێوازێکی نادروست بگرێتەبەر کە ئەمەیش لە ئامانجەکەی دوورتری دەخاتەوە. لەبەرئەوە هەندێ جار هەست بە گوناه دەکات. جا لەبەر ئەوەی کەسێتی ئاسایی بەردەوام هەوڵی ئەوە دەدات لەهەمبەر ئەو هەڕەشە و مەترسییانەی رووبەرووی دەبنەوە هۆشیار و بەئاگابێت، ئەوا ئەویش لەدەست ترس و نیگەرانی دەناڵێنی و بێ ترس و نیگەرانیی نییە. کەواتە مانای کەسێتیی دروست ئەوە نییە کە هیچ ترس و کێشمەکێش و نیگەرانییەکی نییەو هەست بە گوناه ناکات، بەڵکو ئەوەی کەسێتی ئاسایی لە کەسێتی نائاسایی جیادەکاتەوە چۆنیەتیی رووبەڕووبوونەوەیەتی لەگەڵ کێشمەکێش و ترس و نیگەرانی و هەستکردن بە گوناه، نەك نەبوونی ترس و نیگەرانی و هتد. کەسی کەودەن و کرچوکاڵ و تاوانکار، نیگەرانی و کێشمەکێشی دەروونیان لە ریفۆرمیستێکی کۆمەڵایەتی کەمترە، بەڵام کەس نکۆڵی لەوە ناکات کە ریفۆرمیستی کۆمەڵایەتی لە رووی کامڵبوونی کەسێتییەوە بەهیچ جۆرێك لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانە بەراورد ناکرێ. کەسی ئاسایی ئەوەیە کە فێردەبێت بە داناییەوە رووبەڕووی کێشمەکێشەکانی ببێتەوە نەك بە هەستی دوژمنایەتی و ترس و گۆشەگیرییەکی نەخۆشانە. هەستی گوناهکاری لای کەسی ئاسایی دەبێتە هۆکاری بەرەنگاربوونەوە و دژایەتیکردنی خۆی و خەڵکانی دیکە و هۆشدارییەکە بۆ ئەوەی رەفتاری خۆی چاکبکات و بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی هەوڵێکی زۆرتر بدات، لەجیات ئەوەی فێڵەکانی بەرگریی دەروونی بۆ بەرگریکردنێکی وێرانکەر لەخۆی بەکاربهێنێ، وەك فێڵی پاساوهێنانەوەو لکاندن. هەروەها کەسی دەروونذروست و ئاسایی رێزێکی زۆر لەخۆی دەگرێت و توانای راکێشانی خەڵك و وەدەستهێنانی خۆشەویستیی دەوروبەرەکەی خۆی هەیە. لە کۆتاییدا گونجانی تەواو کە تایبەتمەندییەکی کەسی ئاساییە، مانای ئەوە نییە کە تاك بەپێی هەندێ تایبەتمەندیی چەقبەستوو رەفتار بکات و موویەموو پیادەی بکات، بەبێ ئەوەی گۆڕانکاریی تیادا بکات. چوونکە رەفتاری تاکەکان تا ئاستێکی زۆر هەمەڕەنگ و جۆراوجۆرە و هەر هەلومەرج و کات و شوێنێك پێویستی بە رەفتارێکی دیاریکراوی گونجاو هەیە. مرۆڤ ئەو کاتە بە دەروونذروست و ئاسایی لەقەڵەم دەدرێت رەفتارەکانی توانای وەهای

بۆ بڕەخسێنن کە مرۆڤ لە بوونەوەرەکانی دیکە جیا دەکاتەوە و بریتین لە توانای هێمایی و کۆمەڵایەتی. بەکورتی و پوختی، دەروونドروستیی تاك و توانای گونجانی کەسی و کۆمەڵایەتی، لە چێژوەرگرتنی تاك لە ژیان و کار و خانەوادە و هاوڕێیان و هەستکردنی بە دڵنیایی و بەختیاری و ئاسوودەیی خەیاڵدا بەدیار دەکەوێت. لە ڕاستیدا ئەو کەسە ئاساییەی ئێمە باسیدەکەین، بەردەوام دەکەوێتە بەر ئەگەری تەنگەتاوبوونی تیژتێپەڕ و گرژییەکی دەروونیی، بەڵام هێندەی پێناچی دۆخەکەی ئاسایی دەبێتەوە و دۆخە دەروونییەکەی دەگەڕێتەوە سەر سەلامەتی و ئاسانی و ئاساییبوونەکەی جاران. بەڵام کەسی نیرۆسیسی بەتایبەت، هیچ چێژێك لە ژیان وەرناگرێ ولەژیان ناژی بەڵکو بەرەنگاری ژیان دەبێتەوە و بووەتە بارێکی قورس بەسەر شانیەوە، ئەمەیش بەهۆی گرژی و کێشمەکێشە هەستپێنەکراوەکان و ئەو هەستانەی نیگەرانی و بێزاربوون و نارەزایی و هەستکردن بەگوناه و کەموکورتی و بەزەیی بەخوداهاتنەوانەیە کە لە کێشمە کێشە هەستپێنەکراوەکانەوە سەرهەڵدەدەن.

هەنگاوی پێنجەمی چارەسەر: گرنگیی پشکنینی پزیشکی:

لە لاپەڕەکانی پێشوودا باسی ئەوەمانکرد کە رەنگە تێکچوونی تەندروستی ببێتە هۆی تێکدانی ئەرکە جۆراوجۆرەکانی جەستەیی، ئەمەیش ئامادەیی و زەمینەی گرفتاربوون بە نەخۆشییەکانی دەروونی خۆشدەکات ئەگەر هاتوو هۆکارەکانی دیکەی ژینگەیی پاڵپشتیان کرد. ئەمەش مانای ئەوەیە کە دەروونドروستی بە ئاستێکی زۆر بە تەندروستییەوە کاریگەر دەبێت، چوونکە ئەم دوو لایەنە بەگشت رەهەند و پێکهاتە جۆراوجۆرەکانیانەوە لە یەك گشتدا یەکتری تەواو دەکەن کە ئەویش کەسێتیی مرۆییە.

ئەم لێکدانەوەیە ئەوەمان بۆ ڕووندەکاتەوە کە بۆچی برایەك گرفتاری نەخۆشیی دەروونیی دەبێت، بەڵام براکەی دیکە دووچاری نابێت، هەرچەندە لەیەك هەلومەرجی کۆمەڵایەتیشدا دەژیێن. پێموابێ ئێستە وەڵامی ئەم پرسیارە زۆر ڕووندەبێتەوە ئەگەر بزانین کە هەریەك لەو دوو برایە ئامادەییەکی تایبەتیی جەستەیی ئەوتۆیان هەیە کە لەوی دیکە جیاوازە. لێرەوە

گرنگیی پشکنینی سەرتاپاگیری پزیشکی لە کاتی چارەسەرکردنی نەخۆشدا بەدیاردەکەوێ، بەمەرجێ دەبێ بەر لەم پشکنینە بەدوای مێژووی تەندروستی و نەخۆشیی کەسەکەدا بچین. جا بەهۆی پشکنینەکانەوە چارەسەری پزیشکیی بۆ ئەنجام دەدرێت.

بەشی دوازدەیەم

باسکردنی هەندێ شێوازی چارەسەرکردنی دەروونیی دونیایی

هۆکارە جۆراوجۆرەکانی شیکردنەوەی دەروونی

(أ) قوتابخانەی لبیدۆیی:

رابەری یەکەمی ئەم قوتابخانەیە (سیگمۆند فرۆید) ە، شـوێنکەوتوو و لایـەنگرێکی زۆری هەیە.

(ب) قوتابخانەی نا لبیدۆیی:

چەندان زانا رابەری ئەم قوتابخانەیەن، وەك: ئادلەر و کارن هۆرنیَ و ئەریك فرۆم و سلیفان‌و چەندانی دیکە. دژایەتی و جیاوازیی نێوان ئـەم دوو قوتابخانەیـەی سـەرەوە لـە لێکدانـەوەی چەمکی نەخۆشیی دەروونی زۆر گەورەیە لەڕووی سروشتی پێکهاتن و هۆیەکانی پەیـدابوون و شێوازی چارەسەرکردن.

(أ) چارەسەری دەروونیی لەلای قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونیی (فرۆیدی):

فرۆید توانی سروشتی دینامیکیانـەی ناوچـەی نەسـت لـە ژیـانی دەروونیمـان و ئاسـتی پەیوەندییەکەی بە شـڵەژانەکانی هەڵـچوونی بدۆزێتـەوە، هـەروەها حـەزە چـەپێنراوەکان و ترسەکانی نێو نەستی بەوە دیاریکرد کە مۆرکێکی سێکسیانەیان هەیە. لەسەر ئەم بنەمایەوە فرۆید توانی بیردۆزی خۆی لەهەمبەر رەمەکەکاندا دابڕێـژێ، بـە واتایـەکی دیکـە، بـیردۆزی لبیدۆ بخاتە ڕوو. هەروەها فرۆید تـوانی بـیردۆزە چـڕوپڕەکەی خـۆی لەهەمبـەر گەشـەکردنی رەمـەکی سێکـسی و گەشـەکردنی شـوێنەکانی– دەم و کـۆم– تێرکردنـی وزەی لبیدۆییـە بەسروشت سێکسیەکە دابڕێـژێت و وێنـای پەیوەنـدیی تـاك بەخـەڵکانی دیکـە لـە قۆناغـە رەمەکییە جۆراوجۆرەکاندا بکات. هەروەها ئەوەی راڤە کردووە کە چۆن قۆناغی ئـۆدیپی لـە قۆناغەکانی گەشەکردنی سێکسیدا بە چەندین ترس و حەزی ئەوتۆ دەناسـرێتەوە کـە منـداڵ ناچارە بیچەپێنیَ و لەبەردەم دەسەڵاتی باوکی (ئەگەر کوڕبوو) یان دایکی (ئەگەر کـچ بـوو) بیشارێتەوە کاتیَ پەیوەندیی سێکسی بە دایکی وای لێدەکات بکەوێتـە هەڵوێـستی کێبڕکـیَ کردن لەگەڵ باوك. بۆ روونکردنەوەی زیاتری ئەم خاڵە دەڵێین: فرۆید پێیوایە کە لەپێشکەوتن‌و گەشەکردنی خۆیدا بە سیَ قۆناغدا گوزەر دەکات:

١)**قۆناغی منداڵانەی سێکسی:** کە تیایدا رەمەك لەو دەورانە دەپەڕێتەوە:

ا) قۆناغی چێژی خودی، کە سێ ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵ دەخایەنێ.

ب) قۆناغی چێژ ئەوی دیکەیی، کە لە چوار ساڵ تا شەش ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵ دەگرێتەوە.

بۆنموونە لەساڵی یەکەمی تەمەنی کۆرپەی شیرە خۆردا دەم دەبێتە ئەو بوارە یەکەمەی کە چالاکیی رەمەکیی تیادا بەدیاردەکەوێ و منداڵ چێژ لە گازگرتن لە مەمك و مژینی پەنجەکانی دەبینێ. لەساڵی دووەمی تەمەنیشیدا منداڵ بۆی رووندەبێتەوە کە کۆم جۆرە چێژێکی پێدەبەخشێ و چێژێکی زۆر لەکردەی پیساییکردن وەردەگرێ. لەساڵی سێیەمی تەمەنیشیدا حەزی سێکسیی لە سەر ئەندامەکانی سێکسیدا چڕدەبێتەوە.

لە سەرەتای ساڵی چوارەمیشدا پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و سۆزیی نێوان منداڵ و ئەندامانی خانەوادەکەی بەرەو گەشەکردن و پێکهاتن و ئاڵۆزبوون دەچێت. منداڵی نێر دایکی خۆشدەوێت و هۆگری دەبێت و باوکی وەك رکابەری خۆی دەزانێ(گرێی ئۆدیپ)، بەڵام لە منداڵی مێدا پێچەوانەی ئەم دۆخە دێتەکایەوە و گرێی (ئەلیکترا) دروست دەبێت.

بەزۆری گرێی ئۆدیپ لە سەرەتای تەمەنی شەش ساڵیدا بەرەو کرانەوە و چارەسەربوون دەڕوات ئەگەر هیچ شتێك نەبێتە رێگری، کاتێ رەمەك دەچێتە قۆناغی متبوونەوە کە تا سەرەتای قۆناغی نەوجەوانیی درێژ دەبێتەوە. لەم قۆناغەدا حەزەکانی سێکسی پێکدێن و تیایدا یادەوەرییەکانی قۆناغی پێشوو و گشت هەڵچوونە هاوتەرییەکانی لەیاد دەکرێن. لە دوای قۆناغی متبووندا (کمون) قۆناغی نەوجەوانی دێت کە تیایدا کامڵبوونی سێکسیی وەدیدێت و رەمەك بەرەو کەسێکی گونجاوی رەگەزی جیاواز ئاراستەی خۆی وەردەگرێ.

ئەمە گەشەکردنی ئاساییانەی سێکسییە، بەڵام رەنگە کردەی گەشەکردنی سێکسی لەهەر قۆناغێکدا بەهۆی هێدمە و بێبەشبوون و بێهیواییەوە بکەوێتە نێو دۆخی جێگیربوونەوە، جا لێرەدا وزەی لبیدۆیی ناچارە بگەڕێتەوە بۆ قۆناغی پێشووی گەشەکردن، بەمەیش سەر لەنوێ ئەو شێوازە رەفتارییە منداڵانییە سەرهەڵدەدەنەوە کە پەیوەندییان بە قۆناغەکەی پێشووەوە

هەبووە. کاتێکیش ئەمە روودەدات، دەبێتە هۆکارێکی رێخۆشکەری شڵەژانی دەروونی لە ئایندەدا. بەم شێوەیە فرۆید پێیوایە کە نەخۆشیی دەروونیی، شتێك نییە جگە لە جێگیربوونی قۆناغێکی دیاریکراوی گەشەکردنی سێکسی و پاشەکشەکردن بۆ قۆناغی پێشوو.

فرۆید وێنای ئۆرگانی دەروونیی بەشێوەیەك کردووە کە لە (ئەو) و (من) و (منی بالاّ) پێکهاتووە، ئەوەش رووندەکاتەوە کە چۆن بە هاوسەنگبوونیان رێگەی دروستی گوزارشتکردن لە وزەی لبیدۆ خۆشدەکرێ. دەتوانین ئەم مەسەلەیە بەو شتە روونبکەینەوە کە فرۆید ناوی ناوە (گرێی خەساندن) (ترسی منداڵ لەوەی باوکی چووکی ببڕێت، بەهۆی وابەستەبوونی توندی بەدایکی). ئەم ترسە نەستییەی خەساندن وەها لە منداڵ دەکات دەستبەرداری خۆشەویستی و وابەستەبوونی دایکی بێت و لە هەمان کاتیشدا ئەو خۆشەویستییە بۆ سۆز و دۆستایەتی بەرزبکاتەوە. جا هەر کاتێ ئەمە رووی دا، هیچ بیانوویەك بۆ مانەوەی ئیرەیی و رکابەریی نێوان خۆی و باوکی ناهێڵێتەوە. جا لەبەرئەوەی منداڵ لە هەمان کاتدا بە باوکیشی سەرسامە، ئەوا حەزی دوورخستنەوەی باوك بە حەزی شوێنکەوتن و لاساییکردنەوە و چوونە نێو دەوری کەسێتیی باوك دەگۆڕێتەوە، لێرەوە لە دەروونیدا ئەو (منی بالاّ)یە پێکدێت کە لەژێر تیشکی ئەو واقیعە دەرەکییەی تاك تیایدا دەژییێت، رووبەڕووی داوا و حەز و خولیاکانی (ئەو) دەبێتەوە

جا لەبەرئەوەی گرێی ئۆدیپ لەلای فرۆید بە تۆویی گشت جۆرەکانی نیرۆسیس دادەنرێ، ئەوا دەبێ لەهەر چارەسەرێکی دەروونیدا بگەینە ئاقاری یادەوەرییەکانی منداڵی و گشت کێشمەکێشەکانی. هەر چارەسەرێکیش بەبێ ئەم هەنگاوە ناتەواو دەبێت.

چارەسەری دەروونیی بەڕای فرۆید کردەیەکە لەخۆگری گەڕاندنەوەی گشت ئەو شتانەیە کە بەهۆی چەپاندنەوە دوورخراونەتەوە، کردەی گەڕاندنەوەکەش لە نەستەوە بۆ هەست دەبێت. ئەو پەیوەندییەی لەنێوان نەخۆش و چارەسەرکاردا پەیدادەبێت بە ئاستێك خود بەهێز دەکات کە بتوانێ لەگەڵ ئەو نیگەرانییەدا هەڵبکات کە بەهۆی گەڕانەوەی چەپێنراوەکە بۆ نێو هۆشیاریی تاکەکەوە دروست دەبێت. جا بۆئەوەی بگەینە ئەم چەپێنراوەوە، دەبێ ئاستی

کاریگـەریی گـشت هۆکـارە حەشـاردراوەکان و هۆکـارە چـەپێنەرەکان دابەزێنینـە خـوار، بەشێوەیەك دەرفەتی ئەوە بۆ تاك بڕەخسێنێ بەئاسانی بگاتە قووڵایی دەروونیی خۆی.

ئەمـەیش بەچەند رێگەیەکی جۆراوجۆر دێتەدی، لەوانە:

گێڕانەوە و گەڕاندنەوەی ئازادانە (التداعی الحر):

کردەی گەڕاندنەوەی سەربەستانە پێویستی بەوە هەیە نەخۆش لە شوێنێکی نـەرم و خـۆش پاڵکەوێت بۆ ئەوەی بەتەواوی خاوبێتەوە، دواتر چارەسەرکار داوا لـە نـەخۆش دەکـات باسـی گشت ئەو هزر و یادەوەرییانە بکات کە دێنە نێو مێشکییەوە، جا هـەر جۆرێـك بـن. دەبـێ نەخۆش بەبێ ئاراستەکردنی زنجیرەی هزرەکـانی بـەرەو رەهەنـدێکی دیـاریکراو و زاڵکردنـی لۆژیك و رەخنەگرتن لە هزرەکان، ئەم کردەیە ئەنجام بدات.

ئەم رێگە نا ئاراستەکراوەی بیرکردنەوە، گرنگترین ئەو رێگەیانەن کە دەتـوانرێ بەهۆیـەوە لە دەرگەی هەست بدەین و کێشمەکێشی نەسـتی و ئـەو یادەوەرییانـە وەئاگابهێنینـەوە کـە پەیوەندییان بە رەگوریشەکەیەوە هەیە.

لێکدانەوەی خەونەکان:

لێکدانەوەی خەونەکان وەك هۆکارێك بۆ گەیشتن بـە قـووڵایی نەسـت دادەنـرێ، چـوونکە چارەسەرکار بە بەکارهێنانی ئەو وێنە و هێمایانەی کە لە خەونەکاندا هاتوون و بە هۆکارێکی پیشاندەری جۆرەها چالاکیی دەروونی دادەنرێن، دەتوانێ زۆر زانیاری وەدەستبێنێ.

فرۆید یەکەم کەس بووە کە بنەماکانی لێکدانـەوەی خەونـەکانی بەشـێوازێکی زانـستیانە داناوە. گرنگترین بنەماکانی رێگەکەی ناوبراویش بریتییە لە جیاکردنەوە و ناسینەوەی نێـوان ناوەڕۆکی روون و راشکاو و ناوەڕۆکە شاراوەکەی، چوونکە کاتێ یەکێك خـەونێك دەگێڕێتـەوە بریتییە لە ناوەڕۆکە روون و راشکاوەکەی، ئەوەی لێکدەرەوەش هەوڵی بۆ دەدات پێـی بگـات ناوەڕۆکـە شـاراوەکەیەتی. ناوەڕۆکـە روون و راشکاوەکەشـی پەیوەندییـەکی پتـەوی بـە یادەوەرییەکانی رۆژی خەونبینینەکە و ئەزموون و شارەزاییەکانی پێشووەوە هەیە.

هەروەها لە کردەی گێڕانەوەی ئازادانەشدا دەتوانین سوود لە خەونەکان ببینین، جـا ئەگـەر نەخۆش خەونێکی گێڕایەوە دەبێ سەرەتا خەونەکە بەتەواوی بگێڕێتەوە و دواتریش بەش بەش تیشکی بخاتە سەر و لێبگەڕێت خەیاڵ و هزرەکانی لەبارەی گشت بەش و گـشت کەسـەکانی نێو خەونەکەوە، خۆیان نمایش بکەن.

فرۆید پێیوایە کە نەخۆش خەون دەبینـێ ، لـە ئاسـت و پانتاییـەکی هێماییـدا دەژیێـت، لەمەیشدا پانتاییەکانی هەستوسۆزی منداڵی (تـرس و دوژمنایـەتی و سـێکس) لەهەمبـەر کەسەکاندا پیشان دەدات. جا شیکەرەوەش بە هاوکاری و لێکدانەوەی خودی نەخۆش نـەبێت، ناتوانێ ئاماژە و هێماکانی نێو خەونەکە بدۆزێتەوە و شییانبکاتەوە. دەتوانین ئەم مەسـەلەیە بە دەستەواژەیەکی دیکە روونتر بکەینەوە و بڵـێین: فرۆیـد خـەون بـە رێگەیـەکی سـەرەکیی دادەنێ کە دەچێتەوە سەر نەست، نەستیش پڕە لە گرێ و خولیا و حەزە چەپێنراوەکان. فرۆیـد پێیوایە کە زۆربەی حەزە چەپێنراوەکان سێکـسین بەتایبـەت ئەوانـەی بەشـێوەیەکی تایبـەت دەچنەوە سەر قۆناغی منداڵیی، چوونکە بەبۆچوونی فرۆید خەون تەنها وەدیهێنانی حەزەکانـە کە زۆربەی جار حەزی منداڵانەی سێکسین و چەپێنراون، ئەگەرچی چەپێنراویشن، بەڵام توانای خۆدەرخستن و حەزی تێربوونیان لەدەست نەداوە، لەبەرئەوە چاوەڕوانی دەرفەتە بۆئەوەی خـۆی لەدەست چاودێر راپسکێنێ و لەمیانی خەونەکانەوە گوزارشت لە خۆی بکات، بـەڵام زۆربـەی جار بەشـێوەی دەمامکـدار و هێمـایی خۆیـان بەدیاردەخـەن، هێمـاش بـە بۆچـوونی فرۆیـد بەشێوەیەکی تایبەت لە لایەنە سێکسییەکانەوە سەرچاوە دەگرن.

ئەمانەی خوارەوە هەندێ هێما و ماناکانیانن:

ئەو هێمایانەی ئاماژە و مانای چووك دەگەیەنن: مار و داردەسـت و چـەقۆ و دەمانـچە و کلیل و قەڵەم و کەڵەشێرن.

ئەو هێمایانەی ئاماژە بە ئەندامی زاوزێی ئافرەت دەکەن: ئەشکەوت، تەنوور و و رکێبـی ئەسپ و سندوقن.

ئەو هێمایانەی ئاماژە بە کردەی سێکسیی دەکەن: هەڵگەڕان و هاتنە خوارەوە بە پەیژەکان و فڕین و کێڵانی زەوی و هاڕین.

ئەو هێمایانەی ئاماژە بە سپێرم دەکەن: تۆو. خوێ . شەراب . فرمێسك.

هەروەها بە دەرهاتن لە ئاو ئاماژە بە لەدایکبوون دەکرێ و بە هێمای سەفەر ئاماژە بە مردن دەکرێ و بەبێچووی ئاژەڵ و باڵداریش ئاماژە بە منداڵ دەکرێ.

فرۆید لە لێکدانەوەی خەونەکاندا کەمێك زێدەڕۆیی دەکات، چوونکە پێیوایە کە حەزە چەپێنراوە سێکسییەکان گرنگترین پاڵنەری خەونەکانن، بەلاّم نابێ ئەو راستییە نادیدە بگرین کە هەندێ حەزی دیکەی چەپێنراو هەن سێکسیی نین و پاڵنەری شاراوەی خەونەکانن، وەك خەونەکانی ترس و سزادان.

هەروەها دەتوانین رەخنەیەکی دیکە لە فرۆید بگرین لەهەمبەر گرنگیدانی بە لێکدانەوەی مادییانە بۆ هێماکان و رەنگکردنیان بە مۆرکی سێکسی. چوونکە ئەوە سەلمێنراوە کە هێماکان دوو لێکدانەوە هەڵدەگرن یەکێکیان مادی و ئەوی دیکەشیان وەزیفییە. یەکێك لەنموونەکانی لێکدانەوەی وەزیفیانە بۆ هەندێ لەو هێمایانەی پێشتر باسمانکردن ئەوەیە کە : مار بە هێمای زانین و دانایی و دوژمنیش دادەنرێ. هەروەها سەرکەوتن و دابەزین لەسەر پەیژەکان بە هێمای بەرتەمایی و پایەبڵندیش دادەنرێ، ئاگریش بە هێمای دۆزەخ و سزای رۆژی پەسلاّن دادەنرێ.

گۆڕین و وەرچەرخاندن:

فرۆید گرنگیی بە شرۆڤەکردنی ئەو پەیوەندییە مرۆییانە داوە کە لەکاتی کردەی شیکردنەوەی دەروونیدا لەنێوان نەخۆش و چارەسەرکاردا دێنەکایەوە. ناوبراو تێبینیی ئەوەیکردووە کە نەخۆش لەکاتی چارەسەرکردندا دووچاری چەندان سۆز دەبێتەوە لەهەمبەر کەسی چارەسەرکاردا، هەندێ جار خۆشیدەوێت و هەندێ جاریش رقی لێی دەبێتەوە. جا لەبەرئەوەی شیکەرەوە پێشتر هیچ پەیوەندییەکی بە نەخۆشەوە نەبووە، ئەوا هیچ شتێك پاساوی ئەو رەفتارەی نەخۆش نییە. کەواتە هەردەبێ مەبەست لەو هەستوسۆزانەی نەخۆش

پەیوەندیی بە کەسێکی دیکەوە هەبێت و شیکەرەوەکەش دەبێتە سونبولّی کەسە نادیارەکە، بۆیە نەخۆش هەستوسۆزی خۆی لەهەمبەر کەسانی نێو ژیانی خۆی ئاراستەی خودی چارەسەرکار دەکات. فرۆید ناوی لەم دیاردەیە ناوە (گۆڕین و وەرچەرخاندنی ویژدانی Trans Ference).

ئێستە دەتوانین درك بە نهێنیی گرنگیدانی چارەسەرکاربکەین لەهەمبەر ڕەهەندەکانی کردەی گۆڕین و وەرچەرخاندنی سۆزییانەی نەخۆشەکەی. هەندێ کات ڕەهەندەکانی گۆڕین و وەرچەرخاندن لە دانیشتنەکانی شیکردنەوەییدا زۆر بەڕوونی بەدیاردەکەوێ، چوونکە بە بێزاری گوزارشت لە تەنگەتاوی و رقوکینەی خۆی دەکات، هەروەها ڕەنگە هەندێ جار بە گومانکردن لە ئاستی سوودی چارەسەرەکە گوزارشت لە مەسەلەکە بکات. هەروەها ڕەنگە هەستوسۆزی نەخۆش لەهەمبەر چارەسەرکاردا بەم شێوە روونە بەدیارنەکەوێ، بەڵکو چارەسەرکار دەتوانێ لە ڕەفتارەکانی نەخۆشەکە و لەیادچوونی وادەی چوونە نۆڕینگەدا گوزارشت لە مەسەلەکە بکات.[1]

(ب) چارەسەری دەروونی لەلای کارن هۆڕنێ

کارن هۆڕنێ بەو کەسانە دادەنرێ کە لە قوتابخانەی ئەرسەدۆکیی فرۆیدیی لەچارەسەری دەروونی دادەنرێ. چوونکە ناوبراو یەکێکە لەو کەسانەی کە پێیاندەگوترێ کۆمەڵە چارەسەرکارە نالبیدۆییەکان، چوونکە ئەو بیرۆکە سەرەکییەی کە بیردۆزی چارەسەری لەسەر بونیادناوە جیاوازییەکی کرۆکیی لەگەڵ بیرۆکەکەی فرۆید هەیە.

بەپێی بۆچوون و تێگەیشتنی هۆڕنێ لەهەمبەر ئاراستەکانی نیرۆسیسی و گرنگترین دەرەنجامە نەخۆشیاوییەکانی،ڕێگەی چارەسەری نەخۆشی و ئامانجەکەی بەدیاردەکەوێ، چوونکە ناوبراو پێیوایە کە دەبێ و پێویستە بەدوای سەرجەم گرفتەکانی کەسێتیی مرۆڤدا بگەڕێین، نەك هەر لایەنە سێکسییەکەی بەتەنها. لەمەیشدا ئامانجی ئەوەیە کە یارمەتیی

١ اسرار النفوس: الدكتور عبد المنعم المليجى ص ١٤٥.

تاك بدات خۆی بناسێت و لە هۆکارەکانی شڵەژان و رقوکینە و ترسەکان و گشت ئەو هۆکارانەش دەربازبێت کە تەواوەتی و کامڵبوونی کەسێتییەکەی کەمدەکەنەوە و دەبنە هۆی تێکچوونی پەیوەندییەکانی بە خەڵکانی دیکەوە. جا مادامەکێ نیرۆسیس شڵەژان و تێکچوونی پەیوەندییە مرۆییەکانە، ئەوا ئامانجی چارەسەرکردن خۆی لە دروستکردنی پەیوەندییە راست و دروستەکانی کۆمەڵایەتیدا دەبینێتەوە. هۆرنێ لە کتێبەکەی خۆی (العصاب و النمو البشری) دا ئاماژە بە ئامانجەکانی شیکردنەوە دەکات و دەڵێت" ئامانجی شیکردنەوە بریتییە لە یارمەتیدانی نەخۆش بۆ دۆزینەوەی خۆی و سەلماندنی خودی خۆی. هیچ گومانێك لەوەدا نییە کە توانای تاك بۆ دروستکردنی پەیوەندییە باشەکانی مرۆیی لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا، بە بەشێکی سەرەکیی سەلماندنی خودی دادەنرێ، هەروەها وەدیهێنان و سەلماندنی خودیش بریتییە لە توانای تاك بۆ ئەنجامدانی کاری باش و لەئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتی.) دواتر لە کتێبەکەی دیکەی (صراعنا الداخلی) دا دەنووسێت" ئامانجی چارەسەرکردن بریتییە لە ئەنجامدانی هەموارکردنەوە و دەستکاریکردن و گۆڕانکاریی دروستکردن لە دەروونی نەخۆش و یارمەتیدانیەتی بۆ وەرگرتنەوە و گێڕانەوەی خودی خۆی، بۆئەوەی بە هەستوسۆزی خۆی درك بە حەز و هەواوهەوەسەکانی بکات لەهەمبەر کۆمەڵە و دەستەوتاقمەکەی هەستی پەیوەستبوون(الانتماء)ی بۆ دروستببێت، بەمەیش کێشمەکێشەکەی نامێنێ و نیرۆسیسەکەی چارەسەر دەکرێ".[١]

لەکۆتاییدا دەتوانین ئامانجەکانی شیکردنەوەی دەروونی لەلای هۆرنێ لەم خاڵانەدا چڕبکەینەوە:

١) دەبێ تاك هەست بە بەرپرسیاریەتییەکەی سەرشانی بکات.

٢) دەبێ ئەرێیی و کارا و بەهێزبێت و بتوانێ بەرپرسیاریەتییەکانی بەجێبێنێ.

---

١ مفهوم القلق عند كارن هورنی: رساله أشرف عليها المؤلف.

٣) لەو هەڵوێستانەی کە رووبەرووی دەبنەوە، بتوانێ بڕیاربدات و بەرپرسایەتی دەرەنجامەکانی کارو رەفتارەکانی بخاتە ئەستۆی خۆی.

٤) دەبێ هەست بە سەربەخۆیی خودی و سەربەستیی کەسێتیی بکات و رێز لە خۆی و خەڵکانی دیکە بگرێ. لەژێر رۆشنایی ئەو راستیانەی پێشوودا ئەوە روونده‌بێتەوە کە گرفتی چارەسەرکردن لەلای هۆرنێ گرفتی کارکردنە بۆ وەدیهێنانی نەرمی و گونجانێکی رەفتاریی نەخۆش لەکاتی بەرخوردکردنی لەگەڵ خەڵکانی دیکە، کە ئەمەیش بە لابردنی ئەو ترسانە دەبێت کە بەهۆی پەیوەندیگرتنی بەو ژینگەیەوە وەدەستیهێناوە کە پڕە لە هەڕەشە و کێبڕکێکردن و رکابەری.

لێرەدا هەنگاوی یەکەمی چارەسەرکردن لەلای هۆرنێ ئاشنابوونە بە ئاراستە نیرۆسیسییەکانی تاك و دۆزینەوەی وردی ئەو دەرەنجامانەی کە دەبنەهۆی دروستکردنی کاریگەری و بەجێهێشتنی شوێنەوار بەسەر کەسێتی تاك بەتایبەت و کۆی ژیانی بەشێوەیەکی گشتی. دەرەنجامی سروشتیانەی ئاشکراکردنی ئەو ئاراستانە و درککردن بە هۆیەکان و شوێنەوارەکەی و باسکردنی لەگەڵ نەخۆشدا، بریتییە لە کەمکردنەوەی توندیی نیگەرانییەکانی و چاکترکردنی پەیوەندیی تاك لەگەڵ خودی خۆی و خەڵکانی دیکەشدا، بەم شێوەیە نەخۆش دەتوانێ لەو ئاراستە نیرۆسیسیانە دەربازبێت کاتێ نیگەرانی بە سەرچاوە سەرەکییەکەی لەقەڵەم درا. جا لەبەرئەوەی نیگەرانییەکانی نەخۆش بەهۆی چارەسەرکردنەوە کەمدەبنەوە، ئەوا بەهۆیەوە بڕێك هێزی خودی و چالاکیی بۆ دەگەڕێتەوە. بەمەیش پێویستی بەو رێوشوێنە خۆپارێزیانە نابێت کە وەك پەناگە و خاڵی سەلامەتی دادەنرێن، چوونکە لەکاتی وەهادا ماناکانی خۆیان لەدەست دەدەن و نابنە مەسەلەیەکی گرنگ.

هۆکارە هونەرییەکانی چارەسەرکردن:

هۆرنیێ پێیوایە کە دەبێ شیکەرەوە لە دانیشتنی یەکەمەوە ئامانجی چارەسەرکردن رەچاو بکات، چوونکە دیاریکردنی ئامانجەکە یارمەتیدەری دیاریکردنی جۆری ئەو هەوڵ و کارەیە کە دەبێ ئەنجام بدرێت، هەروەها دەبێ ئەو گیان و کەشەش رەچاوبکات کە بەسەر کار و هەوڵەکەدا زاڵن.

هەرچەندە هۆرنیێ گرنگیدانی یەکەمی خستووەتە سەر ئەو لایەنەوە، بەلاّم رووداو و تاقیکردنەوەکانی منداڵیشی فەرامۆش نەکردووە، چوونکە ئەم رووداو و تاقیکردنەوانە لەکاتی کردەی شیکردنەوەدا بەشێوەیەکی خۆکارانە رێچکەی خۆیان دەگرن. بەڕای هۆرنیێ دەبێ شیکردنەوەی دروستی دەروونیی لەم هەنگاوانەی خوارەوەدا بەرجەستە بن:

هەنگاوی یەکەم: بریتییە لە پشکنینێکی وردی پەیوەندار بە گشت ئەو ئاراستە و رەوتە نیرۆسیسیانەی کە نەخۆش وەك چارەسەری گرفتەکانی دەیانگرێتەبەر، دواتریش دەبێ کاریگەرییەکەی بەسەر کەسێتیی نەخۆشەکەدا بدۆزینەوە، کاتێ نەخۆش ئاشنای ئەو جۆرە رەوتگری و ئاراستانە دەبێت، ئەوا بۆ چارەسەرکردن زۆر گرنگە، چوونکە کەسەکە بەهۆیەوە دڵنیایی پتر لەهەمبەر دۆخەکەی خۆیدا پەیدا دەکات بەرچاوڕوونیەکی پتریش پەیدا دەکات لە دوای ئەوەی ماوەیەکی زۆر ملکەچی دەسەڵاتی هێزێکی پاڵنەر بووە کە هیچی لەبارەوە نەزانیوە، هەندێ کاتیش تەنها پەردە هەڵماڵین بەرووی خولیایەکی نیرۆسیسیەوە بەسە بۆ چاکبوونەوەی نەخۆش. بەلاّم لە زۆربەی کاتەکاندا ئەمە بۆ گەیشتن بە گۆڕانکارییەکی هەمەکی بەس نییە، چوونکە خولیا و ئاراستەگریی نیرۆسیسانە لەلای نەخۆش بەهایەکی خودییان هەیە، لەبەرئەوە ناتوانێ دەستبەرداریان بێت، هەربۆیە نەخۆش دەکەوێتە نێو کێشمەکێشێکی نوێی نێوان گۆڕینی خولیا نیرۆسیسییەکە و حەزی پاراستن و هێشتنەوەی، ئەم کێشمەکێشەش هەر بەشێوەیەکی نەستی دەمێنێتەوە بۆئەوەی تاك خۆی لە حەزی

هێشتنەوەی بەدووربگرێ، بەلاّم ئەم پێشکەوتنە نەرێییە کاتێکی زۆر ناخایەنێ، بەڵکو دوای ماوەیەکی کورت و بەهۆی شیکردنەوەیەکی سەرکەوتوو نەخۆش لە کۆتوبەندی خولیا نیرۆسیسییەکە دەرباز دەبێت.

هەنگاوی دووەم:

ئامانجی ئەم هەنگاوەش چارەسەرکردنی هەمان کێشمەکێشە، چوونکە تەنها هەر ئەوەندە بەس نییە کە لە چارەسەرکردنەکەدا نەخۆش بە کێشمەکێش و خولیا نیرۆسیسییەکانی ئاشنا بکەین و ناشمانگەیەنێتە چارەسەر، بەڵکو دەبێ نەخۆش بەوردی ئاشنای پاڵنەرە دژ بەیەکەکانو ئاراستە و خولیا دژەکانی و چۆنیەتیی تێکچڕژان و ئاوێتەبوونیان بێت. بۆنموونە دەبێ نەخۆش بزانێ کە چۆن گومان دروست دەبێت و سەرچاوەکانی چین و چۆن دەڕژێتە نێو پێداویستی و تینوویەتی ئەو بۆ خۆشەویستی و چۆنیش لەکاتی کردەی گونجاندا کاریگەریی لە رەفتاری دەکات. بۆ ئاشنابوون و زانینی پێکهاتەی نیرۆسیسانەی نەخۆش هۆرنێ لە کتێبەکەی خۆی (رێگەکانی شیکردنەوەی دەروون)دا باسی چەند هۆکارێکی کردووە و گوتوویەتی" **ئەم هۆکارانە بە ئاستێکی زۆر دەچنەوە سەر هەمان ئەو هۆکارانەی کە فرۆید بەکاریهێناون و بریتین لە گێڕانەوە و گەڕاندنەوەی ئازادانە و لێکدانەوەکان وەك چەند ئامرازێك بۆ تیشك خستنەسەر کردەکانی نەستی و ئاشکراکردنیان و دواتریش شرۆڤەکردنێکی وردو دووروودرێژی پەیوەندیی نێوان شیکەرەوە و نەخۆش بۆ زانینی سروشتی پەیوەندییەکانی کۆمەلاّیەتی بە نەخۆشەوە**". هۆرنێ وەك فرۆید هەوڵیداوە بەهۆی گەڕاندنەوەو گێڕانەوەی سەربەستانە و خەونەکان و هێماکان و هەڵەی کاتی قسەکردن و تێبینیکردنی ماکە جەستەییە دەروونییەکانی کاتی شیکردنەوە، پاڵنەرەکانی نەستیی بدۆزێتەوە. بەلاّم لەگەڵ ئەمەیشدا جەختی لەسەر ئەوە کردووەتەوە کە دۆزینەوەی پاڵنەرەکانی نەستیی بەتەنها نابنە هۆی چارەسەرکردنی شڵەژان و تێکچوونەکانی دەروونیی و

تەنها هۆکاری چارەسەرنین، بۆیە دەڵێت" **تەنانەت ئەگەر وەهاش دابنێین کە دەتوانین گشت دۆخەکانی هەڵچوونیی بەهۆی دۆزینەوەی پاڵنەرەکانی نەستیی لێکبدەینەوە، بەلاّم ئەمە نابێتە هۆی ئەوەی نەخۆش تاکە یەك هەنگاویش بەرەو پێشبچێت**". هەروەها هۆرنیش لە کتێبەکەی خۆیدا بەناوی (کێشمەکێشەکانی ناوەکیمان) دا تیشکی زۆرتر دەخاتە سەر ئەم مەسەلەیەوە، دەڵێت" **دەبێ ئەو هۆکارانەی لە چارەسەرکردندا بەکاردەبرێن لەسەر بنەمایەکی زانستی جێگیر و پایەدار بن و بەرەو دیاریکردنی بونیادی نیرۆسیسانەی نەخۆش و ئەو هەلومەرجانە بچین کە بوونەتە هۆی سەرهەڵدانی**".

لەمیانی کردەی شیکردنەوەدا شیکەرەوە راڤە و لێکدانەوە بۆ گشت ئەو هۆکارانە دەکات کە لە لادانەکانی دەروونیدا بەگرنگیان دەزانێ. چوونکە لێکدانەوەکە لەسەر بنەمای هەڵوێستی شیکەرەوە لەهەمبەر نەخۆش (واتا نەرێیی و ئەرێیبوونی نەخۆش) لەهەمبەریدا بونیاد دەنرێ، واتا ئایا نەخۆش لەکاتی چارەسەرکردنەکەدا گوزارشت لە بەها و بڕیارەکانی دەکات، یانیش خۆیان لێ بەدوور دەگرێ. فرۆید پێیوایە کە لەسەر شیکەرەوە پێویستە لەهەمبەر نەخۆشدا هەڵوێستێکی نەرێیی هەبێت و ئامۆژگاریی دەکات بەوردیی گوێ لەو قسە و گوزارشتانە رابگرێ کە نەخۆش لەکاتی گێڕانەوەی ئازادانەدا باسیاندەکات و نابێ بەهیچ شێوەیەك دەستوەردان بکات و بچێتە نێو بابەتەکەوە.

بەلاّم هۆرنێ ئەو نەرێیبوونەی شیکەرەوە رەتدەکاتەوە کە فرۆید باسیکردووە و پێیوایە نابێ شیکەرەوە ئەم هەڵوێستە نەرێییەی هەبێت، چوونکە ئەو لێکدانەوانەی بە نەخۆشی دەبەخشێت وەك پێویستییەك دەبنە هۆی ئەوەی کاریگەریی لەسەر رەوتی گەڕاندنەوەی ئازاددا بکەن، ئەمەیش لە شیکردنەوەدا گرنگیی خۆی هەیە، بۆنموونە: کاتێ شیکەرەوە جەخت لەسەر تاقیکردنەوەکانی رابردووی نەخۆش دەکات، ئەوا دەچێتە سەر گەڕان و پشکنینی تاقیکردنەوەکانی منداڵیی زوو، ئەمەیش دەبێتە هۆی سوودگەیاندن بە کردەی

شیکردنەوەکە. هەروەها کاتێ نەخۆش خۆی لە باسکردنی هەندێ مەسەلە دەدزێتەوە. دەستوەردانی شیکەرەوە دەبێتە شتێکی زۆر پێویست. بەلاّم هۆرنێ لەم قسەیەیدا مەبەستی ئەوە نییە کە شیکەرەوە دەست لە کاروباری نەخۆش وەربدات، بەڵکو ئەویش لەمەدا تاستێك بانگەشەی جۆرێك نەرێیبوون دەکات، چوونکە پێیوایە نەخۆش لە خۆیدا ئەو هێڵە گشتییە پیشان دەدات کە شیکردنەوەکە بەسەریدا تێدەپەڕێت، چوونکە بەهۆی گەڕاندنەوەی ئازادانەوە ئەو گرفتانەی بۆ روونDەبێتەوە کە لە ئەندێشەیدا پێچ و خولیانە، لەلایەکی دیکەیشەوە هۆرنێ پێیوایە کە هەردەبێ شیکەرەوە دەست لەو مەسەلەیە وەربدات. ئەو دانیشتنە زۆروزەوەندانە و ئەو شیکردنەوە و لێکدانەوانەی شیکەرەوە ئەنجامیان دەدات رێك دەستوەردان و ئاراستەکردنی کردەی شیکردنەوەن. چوونکە لێکدانەوە چەندان شت لەخۆیدەگرێت، وەك: روونکردنەوەی ئەو گرفتانەی کە بەشێوەیەکی دەمامکدار بەدیاردەکەون، هەروەها ئاماژەکردن بەو دژایەتی و پێچەوانەییانەی کە لە قسەکانی نەخۆشدا بەدیاردەکەون و پێشکەشکردنی شیمانەکان وەك چارسەری رێتێچووی گرفتەکانی لەژێر تیشکی ئەو بەرچاوڕوونیەی کە لە هەمبەر بونیادە دەمارییەکەی پێیگەیشتووە و هتد.

لێرەدا زۆر پێویستە لە کردەی شیکردنەوە و لێکدانەوەدا ئاماژە بە خاڵێکی دیکەی گرنگ بکەین کە تیایدا هۆرنێ دژ بە راوبۆچوونەکەی فرۆید وەستاوەتەوە، بۆنموونە: لەکاتی شیکردنەوەی دەروونیی فرۆیدیدا شیکەرەوە پەردە لەسەر لایەنی ئاکاریی نەخۆش هەڵدەداتەوە، چوونکە ناوبراو پێیوایە شیکردنەوە کردەیەکی زانستییە و نابێ حوکمی ئاکارییانە بەسەر نەخۆشدا بدەین. بەلاّم هۆرنێ پێیوایە کە شیکردنەوە بریتییە لە سەر لەنوێ پەروەردە و فێرکردن، ئەمەیش لەخۆگری بەها و ئامانجی کۆمەلاّیەتی و ئاکارییە، دواتریش گرفتەکانی ئاکاریی بەشێکی نەخۆشییەکانی دەروونییە و دەبێ شیکردنەوە تیشکی بخاتە سەر و لێی بکۆڵێتەوە. ناوبراو لە کتێبەکەی خۆیدا (رێگە نوێیەکانی شیکردنەوەی دەروونی) ئاماژەی بەم بیرۆکەیە داوە. بەم شێوەیە جیاوازیی نێوان بۆچوونی فرۆید و هۆرنێمان لەو خاڵەدا بۆ

ڕووندەبێتەوە، چوونکە لەوکاتەی فرۆید پێیوایە کە شیکەرەوە ئاوێنەیەکە و هەستوسۆزەکانی نەخۆشی تیادا ڕەنگدەداتەوە و شیکردنەوەی دەروونی دەبێ بابەتیانە بێت و نابێ دەست لە هیچ بەهایەکی ئاکارییانە وەربدات و حوکمی لەسەر بدات، ئەوا هۆڕنێ پێیوایە کە خۆ دوورگرتن لەو لایەنە ئاکاریانەدا کردەیەکی ئەستەمە، چوونکە ئەو لێبوردەیی و ئاسانگیرییەی فرۆید بانگەشەی بۆدەکات نموونەیەکی هەرە باڵایە و لە جیهانی واقیعیدا وەدیهێنانی ئەستەمە. هۆڕنێ پێیوایە کاتێ نەخۆش هەستدەکات شیکەرەوە دەست لە بەهاکانی وەرنادات و لەگەڵیدا ئەرێیی نییە، ئەوا هەستوسۆزی ترس و نیگەرانییەکانی پتر دەبن، چوونکە دەبێ پەیوەندیی نێوان نەخۆش و شیکەرەوە لەسەر بنەمایەکی ئەرێی و بونیادیدا بێت و لەسەر بنەمای سەرسامبوونی چارەسەرکار بە هێزە بونیادنەرو سیفەتە باشەکانی نەخۆشەوە بونیاد بنرێ بۆئەوەی بۆ ئەنجامدانی هەوڵوکۆشش هانی بدات و ئاشنای لایەنە وێرانکەرەکانی نێو دەروونی بکات. هەروەها لەسەر شیکەرەوە پێویستە ئاماژە بە لایەنە بونیادنەر و رووخێنەرەکانی ئاراستەگرییەکانی نەخۆش بکات، بۆنموونە: خۆشەویستیی ڕاستین و ساختە و توانا و کارامەییەکانی و خراپ بەکارهێنانی بۆ نەخۆش ڕوونبکاتەوە.

فرۆید پێیوابوو بەو ئاراستە زانستییەی لە شیکردنەوە و خۆ دوورگرتن لە لایەنی ئاکاریی، سوود و هەوادارانێکی زۆری لە بواری شیکردنەوەی دەروونیدا وەدەستهێناوە، بەڵام هۆڕنێ لەمەدا دژی وەستاوەتەوە و بڕیاری لەسەر ئەوە داوە کە دەبێ خۆمان لەهەمبەر لایەنە ئاکارییەکانی شڵەژانەکانی دەروونیی کوێر نەکەین، چوونکە زۆربەی جار لە دەروونی کەسی نیرۆسیسدا هەندێ سیفەتی نائاکارییانە لە ژیان و ڕەفتاریدا بەدیاردەکەون، هەر ئەمەیشە دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بەگوناهکردن و داخخواردنی بۆ دروستبکات. جا لەبەرئەوەی لایەنە ئاکارییەکانی کەسی نیرۆسیس لایەنی ساختەن و بەردەوام خۆی لە بەرگی کەمالدا پیشان دەدات و دەیەوێ لەهەموو گرفتێکی دیکە زیاتر گرفتەکانی ئاکاریی پەردەپۆش بکاتو دەمامکێکی تەواوعەیاری و نەرگسی بپۆشێت بۆئەوەی لەپشتیانەوە گرفتە

راستەقینەکانی داپۆشێت، بۆیە دەبێ زۆر بە بڕیاری یەکلاکەرەوە و راشکاوی و دلێرانەوە نەخۆش رووبەڕووی گرفتە ئاکارییەکانی بکرێتەوە.

پەیوەندیی شیکەرەوە بە نەخۆش:

پەیوەندیی هەڵچوونیانەی شیکەرەوە بە نەخۆش گرنگییەکی گەورەی لە چارەسەری دەروونیدا هەیە، بەواتایەکی دیکە، ئەو کەشەی چارەسەرکار دەیڕەخسێنێ دەبێ پڕبێت لە ئاسایش و دڵنیایی و تێکگەیشتن و هاوغەمی پیشاندان بە نەخۆش لەهەمبەر گرفتەکانی هەڵچوونی و تێگەیشتن لە هۆیەکانی، بە بنەمایەکی گرنگی کردەی شیکردنەوە دادەنرێ. فرۆید جەختی لەسەر گرنگیی ئەو پەیوەندییە کردووەتەوە کاتێ لەبارەی وەرچەرخاندنەوە بیروڕاکانی خۆی راڤەکردووە. هۆرنێ لە فرۆید پتر جەختی لەسەر گرنگیی ئەم مەسەلەیە کردووەتەوە. ناوبراو باسی لە هەندێ کۆسپوتەگەرە کردووەتەوە کە رێگە لە پەیوەندیی نێوان شیکەرەوە و نەخۆش دەگرن، وەك: بۆچوونی نەخۆش لەهەمبەر شیکەرەوە، چوونکە زۆر جار نەخۆش پێیوایە کە شیکەرەوە کەسێکە و توانای ئەنجامدانی چاکە و خراپەی هەیە و دەتوانێ بۆ هەریەك لەم دووانە هانی بدات و پاڵی پێوەبنێ. هەروەها گرفتێکی دیکەی ئەم پەیوەندییە ئەوەیە کە نەخۆش بە ئاستێکی یەکجار زۆر پشت بە شیکەرەوەی دەروونی دەبەستێ، چوونکە نەخۆش پێیوایە کە تەنها چارەسەرکار دەتوانێ دەربازی بکات بەبێ ئەوەی خۆی هیچ هەوڵێك بدات. هەروەها گرفتێکی دیکەی ئەو پەیوەندییە ئەوەیە کە نەخۆش زۆر لەوە دەترسێت شیکەرەوە بەنهێنییەکانی بزانێت و ئاشکرایان بکات و ترس و تەقیەکردنی نەخۆشیش لە هەستوسۆزەکانی شیکەرەوەش گرفتێکی دیکەیە، چوونکە زۆرجار نەخۆش پێیوایە کە چارەسەرکار رقی لێی دەبێتەوە و بەچاوێکی سووك تەماشای دەکات و قێزی لێی دەبێتەوە... گشت ئەم هۆکارانە دەبنە هۆی ئەوەی نەخۆش هەڵوێستێکی بەرگریکارانە وەربگرێت، بۆنموونە: هەوڵ دەدات رقی شیکەرەوە بوروژێنێ و بە دەمامکی شارەزایانە و کارامە هەڵچوونە راستەقینەکانی لە شیکەرەوە بشارێتەوە، بەلام کاتێ کۆتایی شیکردنەوە

نزیکدەبێتەوە، ئەوا نەخۆشەکە لەهەمبەر گیروگرفتەکانی بەرچاوڕوونییەك وەدەستدەهێنێ و لە خودی راستینی خۆی پتر نزیکدەبێتەوە، ئەمەیش دەبێتەهۆی گۆڕانی پەیوەندییەکەی لەگەڵ شیکەرەوەکە و جۆرێك هاوڕێیەتی و دۆستایەتییەکی بونیادنەرانە باڵی بەسەردا دەکێشێ.

لەبەرگرنگیی ئەو کاریگەرییە دوولایەنەیەی نێوان شیکەرەوە و نەخۆش هۆرنێ ئەو سیفەتانەی باسکردووە کە دەبێ لە کەسی شیکەرەوەدا هەبن، ناوبراو دەڵێت: (گرنگترین ئەو سیفەتانەی کە دەبێ چارەسەرکار هەیبێ هەستوسۆزە مرۆییەکانن بە مانا فراوانەکەی، هەروەها دەبێ لێبوردە و ئازاد بێت و لە کارەکەیدا دڵسۆزبێت و بۆ یارمەتیدانی نەخۆشەکانو ئاشنابوون بە گرفتەکانیان و دەربازکردنیان، پاڵنەرێکی راستەقینەی هەبێت. هەروەها دەبێ شیکەرەوە لەهەمبەر نەخۆشەکانیدا زۆر هەستیار و بەئاگا و ئەقڵێکی کارامە و بێهاوتا و بێگەردی هەبێت و خۆکارییەکەی بۆ دەستەبەر بکات، چوونکە گشت گرفتە چارەسەرنەکراوەکانی شیکەرەوە لەمیانی پەیوەندییەکانی بەنەخۆش بەدیاردەکەون، هەروەها جۆری کەسێتیی شیکەرەوە تا ئاستێکی زۆر کاریگەریی لە کردەی شیکردنەوە دەکات.

جا ئایا ئەو گۆڕانە چییە کە لەکاتی کردەی شیکردنەوەی دەروونیدا سەرهەڵدەدات و دەرەنجامی چارەسەرکردنی دەروونیی چییە؟ ئەگەر شیکردنەوەی دەروونیی لەسەر رەوتە دروستەکەی خۆی بڕوات، ئەوا دەبێتە هۆی سەرلەنوێ ئاراستەکردنەوەی هزرەکانی نەخۆش، بۆنموونە: درك بەوە دەکات کە هەندێ لەو بیروخەیالانەی بەسەریدا زاڵبووون، وەهم و خەیاڵێکی پڕووپووچ بوون و سەرلەنوێ بۆچوونی خۆی لەهەمبەر زۆرێك لەو مەسەلانەدا دەگۆڕێت کە دەبوونە هۆی دروستکردنی چەند خولیا و ئاراستەیەکی وەك : لووتبڵندی و خۆ بەگەورەزانین، ئەوەیشی بۆ روونەبێتەوە کە ئەو لووتبڵندییەی شتێك نەبووە جگە لە داپۆشینی هەستکردن بە کەموکورتییەکەی.

هۆرنێ لە کتێبی (کێشەکانی ناوەکیمان)دا دەڵێت:(تەنها بە گۆڕینی ئەو ئاراستە و خولیایانەی کە بەسەر نەخۆشدا زاڵن دەتوانین گرفتەکانی چارەسەر بکەین. بەڵام زۆربەی جار

ئەو گۆڕانکارییانەی کە لەکاتی شیکردنەوەدا دێنەدی، دەبنەهۆی سەرهەڵدانی چەند ماکێکی دیکەی نوێ کە پێشتر لە نەخۆشەکەدا نەبووە، چوونکە رەنگە نەخۆش تەواو بێدەنگ بێت کاتێ بە پاڵنەرەکانی خۆی دەزانێ، یانیش لە قۆناغی دیکەدا رەنگدەدەنەوە.... لەراستیدا ئەو شیکردنەوەیەی کە بەرەوتێکی دروستدا گوزەر دەکات دەبێتە هۆی گۆڕینی ئاراستە و رەوتگرییەکانی نەخۆش و پەیوەندییەکەی لەگەڵ خودی خۆی و خەڵکانی دیکەیش، وردەوردەش هەستوسۆزی دوژمنایەتی و دەستەپاچەیی و ترسەکانی نامێنن و چەند پەیوەندییەکی دۆستانە جێگەیان دەگرنەوە کە لەسەر بنەمای دروست بونیادنراون. کاتێ نەخۆش لە دەست گشت هەستەکانی ئازار دەچێژێت بە گشت پلە جۆربەجۆرەکانییەوە و ئاشنای هێزە بونیادنەر و روخێنەرەکانی نێو خودی خۆی دەبێتەوە و هێزە بونیادنەرەکان وزەیەکی زۆرتر وەدەستدەهێنن، ئەوا دەرفەت بۆ خودی راستەقینە دەڕەخسێ گۆڕانە خوازراوەکە وەدیبهێنێ، بۆنموونە: ئەو کەسەی کە حەزێکی توندی سێکسیی باڵی بەسەردا کێشاوە، تەنها لەمیانی ئەو هەستەشەوە هەست بە شتەکان دەکات و تەنها بەهۆی پەیوەندیی سێکسیەوە هەست بە ئاسوودەیی دەکات و تەنها بەخەیاڵی سێکسیی دەژیێت و شانازیش تەنها بە سەرنجڕاکێشانە سێکسییەکانی دەکات، ئەگەر شیکردنەوەی دەروونی لەدۆخی ئەو کەسەدا سەرکەوتن وەدەستبێنێ، ئەوا چاوی لەبەردەم لایەنەکانی دیکەی ژیانیش دەکرێتەوە و لەسایەیدا هەست بە بەختیاریی دەکات(کاتێکیش تاك بەهۆی شیکردنەوەی دەروونییەوە هەست بەهێزی خۆی دەکات، ئەوا بەشە چەپێنراوەکەی ئازاد دەبێت و ئەو ئیفلیجی و بێدەسەلاتییەی لەکۆڵ دەبێتەوە کە بەهۆی ترس و نیگەرانییەکانییەوە بەسەریدا زاڵبوو و پاڵنەرە رووخێنەرەکانیش بەرەو نەمان دەچن و کەسەکە توانای کارو بەرهەمی پتر دەبێت و لەسەر بنەمایەکی دروست رەفتار لەگەڵ خەڵك دەکات. دەرەنجامی گشتیی ئەو گۆڕانەی کە بەهۆی شیکردنەوەی دەروونییەوە دێتەدی بریتییە لە چاکترکردنی پەیوەندیی تاك بە خودی خۆی و خەڵکانی دیکەیشەوە، کەسەکە هەستی رقوکینە و دوژمنایەتییەکەی کەمتر دەبێتەوە

و توانایەکی پتری دەبێت بۆ ئەوەی هەستوسۆزی هاوڕێیەتی و خۆشەویستی لـە دڵـی خۆیـدا پەروەردە بکات).

جا ئەگەر ئەو گۆڕانکارییانە شەنوکەو بکەین کە لە میانی شیکردنەوەدا دێنەدی، دەبینین کە هاوشێوەی ئـەو هەلومەرجانـە دەبـن کـە کێشمەکێـشە بنەڕەتییەکـەیان دروسـتکردووە، چوونکە ئاراستە و خولیا نیرۆسیسیەکان بەهۆی هەستکردنی تاك بە دەستەپاچەیی و لاوازی و دوژمنایەتییەوە سەرهەڵدەدەن، بەلاّم بەهۆی شـیکردنەوەی دەروونییـەوە ئـەم هەستوسـۆزانە نامێنن و تاك دەتوانێ بەهێزبێت و توانای ئەوەی هەبێت لەپێناو بەختیاری و شـادومانکردنی خۆیدا سوود لە تواناکانی وەربگرێت.

لەکۆتاییدا هۆڕنێ وێنای دەرەنجامی چارەسەری شیکردنەوەیی و ئەو سنوورانەی دەکات کە هەرگیز ناکرێ پشتگوێبخرێ، ئەو دەڵێت: شـیکردنەوەی دەروونـی دەتـوانێ کۆتوبەنـدەکانی دەست و پێی مرۆڤ بشکێنێ، بەلاّم ناتوانێ دەست و پێی نوێ بـە مـرۆڤ ببەخـشێت. هـۆڕنێ لەگشت ئەمانەدا ئەو شیکەرەوە دەروونییە دەمارگیرە نەبووە کـە پێیوابێـت راوبۆچـوونەکانی چارەسەری کۆتایی و دەرمانی هەموو دەردان و باشترین رێگەی چارەسەربن، بـەڵکو پێیوابـوو راوبۆچوونەکانی تەنها بەشدارییەکن کـە هەنـدێ تیـشك دەخەنـە سـەر بـواری شـیکردنەوەی دەروونییەوە. ناوبراو لە وانەبێژییەکەی خۆیـدا لەسـاڵی ١٩٥٢ بـەم قـسانەی خـۆی جـەختی لەسەر ئەم راستییە کردووەتەوە، ئەو گوتوویەتی: (مەبەست لـەم وانەبێژییـەدا خـستنەڕووی ئامرازی نوێی هونەریی شیکردنەوەی دەروونیـی نـەبووە، بـەڵکو ئامـانج خـستنەڕووی ئـەو بیروبۆچوونە جۆربەجۆرانە و گفتوگۆ لەسەرکردنیان بووە، بۆئەوەی یارمەتیی ئەو کەسانە بدرێ کە حەز بە گەشپێدان و پێشخستنی رێگەکانی شیکردنەوەی دەروونیی دەکەن.

بەشی سێزدەیەم

چەند لێکۆڵینەوەیەك سەبارەت بە دەروونڕوستی

لێکۆڵینەوەی یەکەم

دەروونودروستی لای زانایانی موسڵمان

ختستنەڕوو شیکردنەوەی کتێبی (اغاثة اللهفان) ی ابن قیم الجوزیة[1]

ژیانی ئیبن قیم جوزیە:

ناوی تەواوی موحەمەد کوڕی ئەبوبەکر، شەمسەدین ئەبو عەبدوڵلا بن قیم الجوزیە. لەساڵی ٦٩١ کۆچیدا لە شاری دیمەشق لەدایکبووە، لەلای شێخ تەقیەدین (ئیبن تەیمیە) بووەو زۆر زانیاری و زانستی لێوەرگرتووە و لە زانستی ئیسلامیدا شارەزاییەکی باشی کۆکردووەتەوە و لە لێکدانەوە (التفسیر) و بنەماکانی ئاین و زانستی قسەدا زانابووە و شارەزاییەکی زۆری لە رەفتار و گوفتاری ئەهلی سۆفیگەریدا هەبووە.

ناوبراو شەیدا و پەرۆشی زانست و خوێندنەوە و نووسین بووە. چەندان جار سەردانی ماڵی خودای کردووە، بەوە ناسراوبووە کە فرە خواپەرست بووە، لەبارەی سوننەوە چامەیەکی شیعریی دوورودرێژی هەیە کە ناوی (ئەلبونیە). قازیی بورهانەدین زەرعی لەبارەیەوە گوتوویەتی: (لەژێر ئەم ئاسمانەدا کەسێك نادۆزیتەوە لەو زاناتر بێت).

لە ١٣ رەجەبی ساڵی ٧٥١ کۆچی ماڵئاوایی لە جیهان کردووە و لە گۆڕستانی باب الصغیر لە دیمەشق نێژراوە.

---

١ لەم لێکۆڵینەوەیەدا بەڕێز حەمزە خەلیل مالکی قوتابیی لە بەشی خوێندنی باڵا – کۆلیژی پەروەردە (مەککەی پیرۆز) بەشی دەروونناسیی بەشداریکردووە.

بەناوبانگترین نووسینەکانی:

١) اغاثة اللهفان من مصائد الشيطان، وطبع المرة الأولى سنة ١٣٢٠.

٢) أمثال القرآن .

٣) الروح . طبع في الهند سنة ١٣١٨.

٤) شفاء العليل . طبعه المرحوم السيد أمين الخانجي.

٥) الصبر و السكن.

٦) طيب القلوب . وتوجد نسخة من هذا المخطوط في برلين.

گرنگترین ناوەڕۆکەکانی کتێبی **اغاثة اللهفان**

بابەتی یەکەم :

(ا) بارودۆخی دڵەکان:

ئیبن قەیم ئەلجوزیە دەڵێ: ((لەبەر ئەوەی دڵ لەهەمبەر ئەندامەکانی جەستەدا وەك پاشایەکی دەستڕۆیشتووە کە هەموو بڕیارێك لەو دەردەچێت و هەموو گوێڕایەڵی دەبن و بە ئارەزووی خۆی بەکاریاندەهێنێ و گشتیان کۆیلەی ژێر دەسەڵاتی ئەون و هەر لەویشەوە هاوسەنگی و پایەداری و راستڕۆیی هاندان وەردەگرن و لە بڕیارەکاندا دەبنە شوێنکەوتەی)).

بۆیە ناوبراو دڵ دابەش دەکاتە سەر سێ جۆر و دەڵێت: ((لەبەرئەوەی دڵ بەژیان و دژەکەی وەسف دەکرێ، هەر بەپێی ئەمەیشەوە دابەش دەبێتە سێ جۆر:

جۆری یەکەم: دڵی ساغ و دروست:

لەبارەی ئەم دڵەوە دەڵێت: خەڵکان لەهەمبەر مانای دڵی ساغ و دروست بیروڕایان جیاوازە، مەسەلە کۆکەرەوەکەی ئەمەیش ئەوەیە کە ئەو دڵەی لەدەست گشت مگێزێکی دژ بە ویستی خودا و گشت شوبهەیەکی دژ بە خێرخوازییەکەی بەسەلامەتی دەرچووە، ئەوەیە کە تەنها بۆ خودایە و دڵی بۆ هیچ شتێکی دیکە لێنادات، نەك هەر ئەمە، بە ئیرادەت و

خۆشەویستی و پشتبەستان و گەڕانەوەی پرسوڕایی و ملکەچی و خاکەڕایی و ترس و تکا و کارو کردەوەکانیشی دڵسۆزی خودایە.

جۆری دووەم: دڵی مردوو:

جۆری دووەمیش پێچەوانەی جۆری یەکەمە و ئەو دڵەیە کە هیچ ژیانێکی تیادا نییە، خودای خۆی ناناسێت و گوێڕایەڵی فەرمانەکانی نابێت و سەرپێچیی دەکات... لەبەرئەوە گوێ ناداتە ئەوەی کە ئاخۆ بە مگێز و بەختەکانی خۆی خودا تووڕە دەبێت یان نا چوونکە هەواوهەوەس ئیمامیەتی و مگێزیش سەرکردەیەتی...

جۆری سێیەم دڵی نەخۆش:

ئەو دڵەیە کە هەم ژیان و هەمیش نەخۆشیی تیادایە، دوو مادەی تیادایە کە هەریەکە و بۆلای خۆیان رایدەکێشن و دەیخەنە ژێر کاریگەریی خۆیانەوە، واتا ئەگەر خۆشەویستیی خوداو باوەڕ و دڵسۆزی بۆ خودا زاڵبوو مادەی ژیانی لێ پێکدێت. هەروەها ئەو جۆرە دڵە پڕە لە خۆشویستنی مگێزەکان و بەباشزانین و سووربوون لەسەر وەدەستهێنانیان و تەژییە لە زرگنیو لووتبڵندی و سەرسامبوون بە خود و حەزکردن بە پایە بڵندی و گەندەڵیکردن بە دەسەڵات و هەژموون لەسەر زەویدا، ئەمەیش بریتییە لە مادەی لەناوچوون وپەککەوتنی، ئەو جۆرە دڵە لەنێوان دوو داوادا تاقیدەکرێتەوە، داواکارییەك کە داوای لێدەکات بەرەو خودا و پێغەمبەرەکەی وماڵی دوایی ئاراستەبگرێ، داواکەی دیکەش داوای لێدەکات بەرەو شتە خێرا و تیژتێپەڕەکان بچێت.

دڵی یەکەم زیندوویەکی نەرم و هۆشیارە، دڵی دووەمیش وشك و مردووە، دڵی سێیەمیش نەخۆشە. دواتر جۆرە دابەشکارییەکی دیکەی بۆ دڵەکان کردووە، ناوبراو دەڵێت:

(یاوەران خودا لێیان رازیبێت، دڵیان دابەشکردووەتە سەر چوار جۆر). ئەم دابەشکارییەشی لە فەرموودەیەکی پێغەمبەر د.خ وەرگرتووە لێکۆڵەرەوەی کتێبەکە لە پەراوێزی لاپەڕەدا باسیکردووە کە تیایدا گوتوویەتی:(لە ئەبی سەعیدی خدرییەوە خودای لێ رازیبێت گوتوویەتی کە پێغەمبەر فەرموویەتی: (القلوب اربعة : قلب اجرد فيه مثل السراج

یزهر، وقلب اغلف مربوط علی غلافه، وقلب منکوس و قلب مصفح. فأما القلب الاجرد فقلب المؤمن، فیه نوره، وأما القلب الاغلف فقلب الکافرین، وأما القلب المنکوس فقلب المنافق، عرف ثم أنکر، وأما القلب المصفح فقلب فیه ایمان و نفاق، فمثل الاءیمان فیه کمثل البقلة یمدها المأ الطیب، ومثل النفاق فیه کمثل القرحة یمدها القیح والدم، فأی المادتین غلب علی الأخری غلب علیه)).

دواتر ئیبن القیم الجوزیە درێژە بە راڤەکردنی قسەکەی پێشوو دەدات و دەڵێت:اجرد واتا دڵێکە لەگشت شتێك داماڵراوە تەنها خودا و پێغەمبەرەکەی نەبێت.. بەم داماڵراوەشی ئاماژەی بە سەلامەت بوونی دەکات لە گومانپێبردنەکان و مگێزەکانی و بە بوونی چراش ئاماژە بە رۆشنبوونەوەی دەکات بە نووری زانست و باوەڕ

ناوبراو لەم دابەشکاریەدا مەبەستی پتەوکردن و سەلماندن و پشتڕاستکردنەوەی وتەکەی پێشووی بووە لەبارەی جۆرەکانی دڵەکانەوە، مەبەستی لە داماڵراو دڵی ساغ و دروستە، مەبەستیشی لە دڵی هەڵگەڕاوە (منکوس) و دڵی پێچراو و کەمتەرخەمدا (اغلف) دڵی مردووە، مەبەستیشی لە المصفح دڵی نەخۆشە. دوای ئەمە باس لە هۆیەکانی نەخۆشیی دڵەکان دەکات. بۆیە دەڵێت:

((ئەودڵڕفێنیانەی (فتن) دەخرێنە بەردەم دڵەکانەوە، هۆی نەخۆشیی دڵەکانن، دڵڕفێنییەکانیش بریتین لە مگێزەکان و دڵڕفێنیەکانی گومانەکان (شبهات) و خەڵەتاندنەکان و سەرپێچییەکان و دڵڕفێنیەکانی نافەرمانی و داهێنانەکان (البدع) و دڵڕفێنییەکانی ستەم و نەزانی. چوونکە یەکەمیان بەدنیازی و بەدویستی دەکاتە پێویستی و هی دووەمیش خراپەکاریی و گەندەڵی زانست و باوەڕ دەکاتە پێویستی.

(ب) راستینەی نەخۆشییەکانی دڵان:

ئیبن ئەلقەیم ئەلجوزیە بەشێکی کتێبەکەی تایبەتکردووە بە باسکردنی راستینەی نەخۆشییەکانی دڵان. جا بەشەکەی بە چەند ئایەتێکی قورئان دەستپێکردووە، وەك: (فی

قلوبهم مرض فزادهم الله مرضاً) . (ليجعل ما يلقى الشيطان فتنة للذين فى قلوبهم مرض). (يا نساء النبى لستن كأحد من النساء ان اتقيتن فلا تخصعن بالقول فيطمع الذى فى قلبه مرض). نووسەر ئايەتي (أمرهن ألا يلن فى كلامهن، كما تلين المرأة المعطية الليان فى منطقها فيطمع الذى فى قلبه مرض الشهوة) لێكداوەتەوە واتا مەبەستی لە نەخۆشیی مگێز و سێكسە.

لەمەیشدا نووسەر ئاماجی ئەوەیە ئەوە روونبكاتەوە كە نەخۆشییەكی دیكەیش هەیە و دووچاری دڵ دەبێت، كە نەخۆشیی مگێز و شەهوەت نییە، بەڵكو نەخۆشیی گومان و شوبهاتە، واتا مەبەستی ئەوەیە كە راستینەی ئەو نەخۆشیانەی دووچاری دڵ دەبن، نەخۆشییەكانی مگێز و نەخۆشیەكانی گومانپێبردنن (وەسواسن).

بابەتی دووەم:

(أ) ئەو نەخۆشیانەی دووچاری دڵ دەبن:

ئیبن قەیم ئەلجۆزیە لەم بارەیەوە دەڵێت:

نەخۆشییەكانی دڵ دوو جۆرن:

١) جۆرێكیان خاوەنەكەی یەكسەر ئازار ناچێژێ، وەك نەخۆشییەكانی نەزانی و گومان و دڵكرمی بوونەكان و نەخۆشییەكانی مگێز، ئەمانەیش نەخۆشییەكن كە لەهەموو جۆرەكانی دیكە بەئازارترن، بەڵام نەخۆشیی خراپبوون و گەندەڵبوونی دڵ ئازار دروست ناكەن، چوونكە مەستبوون بە هەواوهەوەس نایەڵێ هەست بە ئازار بكات.

٢) ئەو جۆرەی كە یەكسەر ئازار دەبەخشێت: وەك غەم و خەفەت و رقوتوورەیی.

دواتر باس لە پەیوەندیی نێوان جەستە و ئەقڵ دەکات و دەڵێت: هەروەك چۆن دڵ بەو شتانە ئازار دەچێژێ کە ئازاری جەستە دەدەن، لە هەمان کاتیشدا جەستەش ئازار بەدەست ئەو شتانەوە دەکێشێت کە ئازاری دڵ دەدەن.

(ب) نیشانەکانی نەخۆشیی و تەندروستیی دڵ:

١) نیشانەکانی نەخۆشیی دڵ:

نووسەر لە کتێبەکەیدا دەڵێت: (گشت ئەندامێکی جەستە بۆ کارێکی تایبەت ئافرێنراوە، بۆیە دەبێ کارێك بکات، نەخۆشییەکەیشی ئەوەیە نەتوانێ ئەو کارە بکات کە لە پێناو ئەنجامدانیدا خولقێنراوە، تەنانەت ناتوانێ هیچ کارێك بکات، یانیش کارێکی شپرزانە و شڵەژاو دەکات، بۆنموونە نەخۆشیی دەست ئەوەیە نەتوانێ کاری گەورە و دلێرانە بکات، نەخۆشیی چاویش ئەوەیە نەتوانێ ببینێ، نەخۆشیی زوبانیش ئەوەیە نەتوانێ قسە بکات، نەخۆشیی جەستەش ئەوەیە نەتوانێ جوولە سروشتییەکانی خۆی بکات، یانیش بەلاوازیی ئەنجامیان بدات، نەخۆشیی دڵیش ئەوەیە کە نەتوانێ خودا بناسێ و خۆشەویستی و پەرۆشیی بۆ بینینی نەبێ و مگێز و حەزەکانی لە شوێن دابنێ.. جا ئەگەر یەکێك شتێك کاریگەرییەکی زۆری بەسەرەوە هەبوو شتەکەش لەلایەن دڵییەوە زۆر خۆشەویست بوو ئەوا دڵی نەخۆشە. ڕەنگە دڵیش نەخۆش بکەوێت و نەخۆشییەکەیشی زۆر تەشەنە بکات بەبێ ئەوەی خاوەنەکەی پێی بزانێ، چوونکە کەسێکی سەرقاڵە و خۆی لە زانینی هۆیەکانی تەندروستییەکەی بەدوور گرتووە، ڕەنگە بشمرێ و خاوەنەکەی هەست بە مردنەکەی نەکات، باشترین نیشانەی دڵمردەییش ئەوەیە کە برینی کارە ناشرینەکان ئازاری نادات و هەق نەناسیو بیروباوەڕە پڕوپووچەکانی ئێشی بۆ دروستناکەن، چوونکە ئەگەر دڵی ژیانی تیادابێت هەر لەگەڵ هاتنی شتێکی ناشرین و بەد بۆنێوی و هەقنەناسیەکەی بەپێی ژیانی خۆی ئازار دەچێژێت.

ڕەنگە نەخۆشییەکەی لێ توند بکات و هەستیشی پێبکات، بەلاّم ناتوانێ بەرگەی تالّیی دەرمان بگرێت و دانبەخۆیدا بگرێت، چوونکە وای پێباشترە ئازارەکەی بمێنێ بەلاّم زەحمەتیی

دەرمانی تاڵ نەکێشێت، چوونکە دەرمانەکەی بریتییە لە دژایەتیکردنی هەواو هەوەسەکانی، ئەمەیش بۆ دەروون قورسترین شتە و شتێکی لەمە بەسوودتری نییە. هەندێ جار دەروونی خۆی لەسەر ئارامی و دانبەخۆداگرتن رادەهێنێ، بەلام دواتر ورەی دەڕووخێت و لەبەر کەمزانی و نەبوونی ئارامی و بەرچاورروونی ناتوانێ بەردەوام بێت، رێك وەك ئەو کەسە وەهایە کە بەسەر رێگەیەکی مەترسیداردا دەڕوات و دەشزانێ بە مەبەستی ئاسایش و دڵنیایی دەگەیەنێ و دەشزانێ ئەگەر دانبەخۆیدا بگرێ ترسەکەی نامێنێ و دەگاتە ئاسایش و دڵنیایی، ئەو پێویستی بە هێزی ئارامی و هێزی دڵنیایی هەیە لە گەیشتن بەو مەبەستەی هەنگاوی بۆ هەڵدێنێ، جا هەر کاتێ ئارامی و دڵنیاییەکەی لاوازبوو لە هەنگاونانەکەدا پاشەکشە دەکات).

نووسەر درێژەی پێدەدات و دەڵێت: مەبەست لە نیشانەکانی نەخۆشییەکانی دڵ و روو وەرگێڕان لە خۆراکی بەسوود و گونجاو و داوودەرمانی بەسوود و رووکردنە خۆراك و داوودەرمانی زیانبەخشە، چوونکە لێرەدا چوار مەسەلە هەن: خۆراکی بەسوود و دەرمانی شیفابەخش، خۆراکی زیانبەخش و دەرمانی فەوتێنەر، دڵی دروست دەرمانە شیفابەخش و خۆراکە بەسوودەکان هەڵدەبژێرێ، دڵی نەخۆشیش بەپێچەوانەوە، بەسوودترین خۆراکیش باوەڕە.

٢) نیشانەکانی دڵدروستی:

نووسەر دەڵێت" لە نیشانەکانی دڵدروستی ئەوەیە کە بەردەوام چرنووك لە دیواری سینەی خاوەنەکەی گیر دەکات تاکو پشت بەخودا ببەستێ و ملکەچی بێت ... چوونکە هەر بەیادی خودا دڵەکان ئارام دەبنەوە دادەسەکنێن.. جا ئەگەر خۆشەویستیی خودای وەدەستهێنا دڵی بە خودا ئارام دەبێتەوە نیگەرانی و شڵەژانی نامێنێ... چوونکە بەردەوام چرنووك لە دیواری سینەی خاوەنەکەی گیر دەکات بۆئەوەی بەیادی خودا و (دوڵبەرەکەی) هێمن بێتەوە و دابسەکنێ... هەروەها لە نیشانەکانی دیکەی دڵدروستی ئەوەیە کە ئەگەر چووە نێو

نوێژکردنەوە غەمی دونیایی نامێنێت و لە نوێژدا دڵ حەسانەوە و ن و خۆشیی خۆی دەبینێتەوە".

بابەتی سێیەم: دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی دڵ:

نووسەر بەشێکی تایبەتی بۆ باسکردنی نەخۆشییەکانی دڵ تەرخانکردووە، بەناوی (بەشی تایبەت بە هۆ و تایبەتمەندییەکانی نەخۆشیی جەستە و دڵ). لێرەدا نووسەر نەخۆشییەکانی جەستە دەستنیشان دەکات، پێموایە مەبەست لەمەدا پێوانکارییە، چوونکە تیشکی خستووەتە سەر مەبەست لە نەخۆشییەکانی دڵ و گوتوویەتی" مادامەکێ نەخۆشیی جەستە پێچەوانەی دروستی و چاکیەکەیەتی و بریتییە لە لادان لە هاوسەنگییە سروشتییەکەی بەرەو خراپی و گەندەڵبوونێك کە دەخرێتە بەردەمی، ئەوا درککاری و جوولە سروشتییەکەی لەدەست دەدات...)

دواتر درێژەی دەداتێ و لێکدانەوە بۆ گەندەڵبوونی درککاری دەکات و مەبەستەکەی روونددەکاتەوە و دەڵێت" جا یان درککارییەکەی بەتەواوی لەناودەچێت وەك نابینابوون و نابیستبوون، یانیش درککارییەکەی بەهۆی سستی و لاوازیی ئامرازەکانی درککارییەکەی روودەدات لەگەڵ پایەداربوونی درککارییەکەی، یانیش بەپێچەوانەی دۆخی شتەکانەوە درك بکات وەك تاڵی لێ ببێتە شرین و پیسی لێ ببێتە پاك و پاکی لێ ببێتە پیس."

دواتر باس لە هۆیەکانی دەرچوون لە میانڕۆیی یان (هۆیەکانی نەخۆشیی) دەکات و دەڵێت" هۆی دەرچوون لەو میانڕەوییە یان تێکچوون و گەندەڵبوونی چەندایەتی و چۆنایەتییە".

دواتر باس لە هۆیەکانی چارەسەر دەکات و دەڵێت" خولگەی تەندروستی پاراستنی وزە و خۆپاراستنە لە شتی زیانبەخش و خۆ بەتاڵکردنەوەیە لە مادەی پیس و تێکچوو". ئەم سێ شتە بە بنەمای چارەسەر دادەنێت، چوونکە ئەو پێیوایە کە چاوی پزیشك لەسەر ئەم سێ بنەمایەیە. بەم پێوەرە نەخۆشییەکانی دڵ بەم شێوەیە دیاریدەکات، بۆیە نووسەر دەڵێت"

نەخۆشییەکەی بریتییە لە جۆرێك خراپبوون کە باڵی بەسەردا دەکێشێت و بەهۆیەوە بیروباوەڕو وێناندنیشی لەهەمبەر هەق و خواستەکەی تێکدەچێت، هەق بە هەق نابینێ، ڕەنگە هەق بە ناهەق لە قەڵەم بدات، یان بەکەمی درك بە هەق و ڕاستی دەکات، بەمەیش خواست و ویستی تێکدەچێت و ڕاستی و هەقی بەسوود دەبوغزێنێ، یانیش ناهەقی و کەللەڕەقیی خۆشدەوێت، لەبەرئەوە ئەو نەخۆشییەی کە بە دەستییەوە دەناڵێنێ هەندێ جار بە گومان و هەندێ جاریش بە مگێزی جووتبوونی سێکسیانەی ناڕەوا لێکی دەداتەوە...)

دواتریش دەڵێت: (جا ئەگەر درکی بەمە کرد، ئەوا دڵ پێویستی بە شتێکە هێز و وزەکەی بپارێزێ ئەویش باوەڕ و ملکەچی و گوێڕایەڵییە بۆ خودا و خۆپارێزی و تەقیەکردنە لە شتی ئازاربەخش و بەزیان، ئەمەیش بە خۆ دوورگرتن لە گوناه و نافەرمانی و خۆ بەتاڵکردنەوەی دەبێت لە گشت ئەو مادە گەندەڵ و بۆگەنانەی کە دەخرێنە بەردەمی، ئەمەیش بە تۆبەیەکی یەکجاری و نزاو پاڕانەوەیەتی لە خودا بۆ ئەوەی لێی خۆشبێت).

وات نەخۆشییەکانی دڵ بەوە لێکدەداتەوە کە بریتین لە جۆرە گەندەڵبوون و شلەژان و تێکچوونێك کە دەبێتە هۆی شلەژانی درککردنی ڕاستەقینە لەهەمبەر ڕاستیی مەسەلەکان، یان نەبوونی توانا بۆ درککردنی ڕاستی شتەکان وەك خۆیان، لەم جۆرە دۆخانەدا درککردن بەهۆی نەخۆشی و ڕاکردن بەدوای حەز و مگێزەکان و ئەو گومان و نادڵنیاییەوە دەشێوێت کە دووچاری تاك دەبێت و درك بە ڕاستیی مەسەلەکان ناکات.

هەروەك پێشتریش باسمانکرد نووسەر بنەماکانی چارەسەر لەم سێ خاڵەدا چڕ دەکاتەوە:

١) پاراستنی هێز و وزە بەهۆی باوەڕەوە.

٢) خۆپاراستن لە شتی ئازاربەخشی زیانبەخش.

٣) بەتاڵکردنەوەی لەگشت مادەیەکی خراپ و گەندەڵ.

بابەتی چوارەم: چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دڵ:

یەکەم: چارەسەرکردن بە دەرمانی سروشتی:

ئەم چارەسەرە بۆ هەندێ نەخۆشیی دڵ بەسوودە، وەك: (غەموخەفەت و ڕقوکینە)، نووسەر لەم بارەیەوە دەڵێت: (جۆری دووەم نەخۆشییەکی ئازاربەخشە وەك غەم و خەفەت و

رقوکینە، رەنگە ئەم نەخۆشییەش بەدەرمانی سروشتی و بەلابردنی هۆیەکانی نەمێنێ، یانیش بەجۆرە دەرمانێك چارە دەکرێ کە دژ بەو هۆیانەبن.... چوونکە ئەو نەخۆشییە دڵییانەی کە بە دەرمانی سروشتی چارەسەر دەکرێن، رێك وەك نەخۆشییەکانی جەستەن، ئەمەیش بەتەنها نابێتە هۆی بەدبەختی و ئازارەکەی.) دواتر باس لە چارەسەرەکەی دەکات و دەڵێت: (رقوکینە نەخۆشییەکە و ئازاری دڵ دەدات، چارەسەرکردنیشی لە نەهێشتن و بنبڕکردنی رقوکینەکەدا دەبێت، جا ئەگەر بە هەق چارەسەرکرا ئەوا چاکدەبێتەوە، ئەگەر بە ستەم و نارەوایی چارەسەر کرا ئەوا نەخۆشییەکەی پتر دەبێت، کەچی وادەزانێت چارەسەرکراوە... هەروەها غەموخەفەتیش نەخۆشییەکانی دڵن و چارەسەرکردنیشیان بە دژەکانیان واتا (دڵخۆشی و شادومانی) دەبێت، جا ئەگەر بە هەق چارەسەرکرا دڵ چاك دەبێتەوە و نەخۆشییەکەی نامێنێ، ئەگەر بە ناهەقیش بوو، ئەوا نەخۆشییەکە خۆی دەشارێتەوە هەردەمێنێ و نەخۆشیی دیکە دروستدەکات کە زۆر مەترسیدارترن.[١]

دووەم: چارەسەر بە دەرمانەکانی باوەڕی و شەرعیی:

ئێستە باس لەو سێ بنەمایە دەکەم کە پێشتر لەبارەی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی دڵ ئاماژەم پێیان دا کە بریتین لە:

(١) پاراستنی هێز و وزەی دڵ:

ئەمەیش بە بەهێزکردنی دڵ بە باوەڕ و ملکەچی و گوێڕایەڵیکردن بۆخودا دەبێت، چوونکە دڵ پێویستی بە شتێکە هێزەکەی بپارێزێ کە بێگومان ئەویش باوەڕ و ملکەچی نواندنە لە هەمبەر فەرمانەکانی خودا.

هەروەها چارەسەرکردن بەهۆی دەرمانی باوەڕیی شەرعی بە هاندان و تۆقاندن و ڕێنماییکردن و ئامۆژگاریی دەبێت، کۆی ئەمانەیش لە قورئاندا هاتووە و ئیبن قەیم ئەلجوزیە وەك نموونە هێناویەتییەوە و بەشێکی تایبەتی بەناونیشانی(قورئان دەرمان و چارەسەری گشت

---

١ کۆی ئەم وتانەی نێو کەوانەکان لە کتێبی اغاپە اللهفان وەرگیراوە نووسەری ئەم کتێبە بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر لە لێکۆڵینەوەکەی خۆیدا سوودی لێوەرگرتووە، وەرگێڕی کوردی.

نەخۆشییەکانی دڵی تیادایە) بۆ تەرخانکردووە و چەندان ئایەتی لەم بارەیەوە هێناوەتەوە، وەك: (یا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور) هەروەها (وننزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنين).

دواتر ئیبن قەیم لە نووسینەکەیدا درێژەی پێدەدات و دەنووسێت:(قورئان چارەسەری دووجۆرە - مەبەستی نەخۆشییەکانی گومان و مگێزەکانە- چوونکە چەندان بەڵگەی یەکلاکەرەوەی ئەوتۆی تیادایە کە راستی لە ناڕاست و هەق لە ناهەق جیا دەکاتەوە و نەخۆشییەکانی گومانی تێکدەری زانیاری و درککاری و وێناندنەکان نایەڵێ).

(چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی مگێزەکان لەلایەن قورئانەوە بە وتەی بەنرخ و ئامۆژگاری و هاندان و تۆقاندن و پارسایی و تەقیەکردن و نموونە و ئەو چیرۆکانە دەبێت کە لە قورئاندا هاتوون و جۆرەها پەندو رێنیشاندەرییان تیادایە و دڵی ساغ و بێغەلوغەش هاندەدات پەیڕەوی بکات ئەگەر بتوانێ لایەنە بەسوودەکانی ببینێ و بیانکاتە سەرمەشقی ژیانی خۆی... چوونکە قورئان لابەری ئەو نەخۆشییانەیە کە ئاراستەکاری ویستێکی گەندەڵن. دڵ چاکدەکاتەوە و ویستی دڵیش بەرەو باشبوونەوە دەبات و دەیگەڕێنێتەوە سەر ئەو رەمەکەی کە لەسەری راهاتووە، بەمەیش کردارەکانی چاکتر دەبن... هەروەها دروستی و ساغیی بۆ جەستە دەگێڕێتەوە و دەیباتەوە سەر دۆخە سروشتییەکەی خۆیەوە و دڵیش خۆراکی خۆی لە باوەڕ و قورئان و ئەو شتە گرنگانەی ناوی وەردەگرێت کە پاکی دەکەنەوە و بەهێزی دەکەنەوەو پاڵپشتی دەکەن و دڵخۆش و شادومان و چالاکی دەکەن و قەڵەمڕەوەکەی پایەدار دەکەن).

(ب) خۆپاراستن لە شتە ئازاربەخشە زیانبەخشەکان:

ئیبن قەیم دەڵێت :(دڵ پێویستی بە شتێ هەیە کە هێزەکەی بپارێزێ، ئەویش باوەڕو ملکەچی نواندن و تەقیەکردن و دوورکەوتنەوەیە لە شتە ئازاربەخشە زیانبەخشەکان، ئەمەیش بە خۆ دوورگرتن لە گوناهکاری و نافەرمانییەکان و جۆرەکانی سەرپێچی دەبێت). واتا داوا دەکات مرۆڤ خۆی بپارێزێ و بەرپەرچی داواکارییە مگێزییەکانی دڵ بداتەوە و خۆی لە

هەواوهەوەس و ئەنجامدانی ئەو سەرپێچیانە بەدوور بگرێ كە خـودا رەتیكردوونەتـەوە و لـەو هۆیانەن كە زەمینەی نەخۆشیی دەروونی دروستدەكەن. ناوبراو لە شوێنێكی دیكەدا دەڵێـت: (هەروەك چۆن جەستە پێویستی بەوە هەیە بە خـۆراكی بـاش پاكبێتـەوە و خـۆی لـە شـتی زیانبەخش بەدووربگرێ، بەبێ خۆ دوورگرتن لە شتە زیانبەخشەكان و وەرگرتنـی شـتە سـوود بەخشەكان نەبێ گەشە ناكات، ئەوا حاڵی دڵیش هەروایە.) واتـا دڵـچاكی و چارەسـەركردنی تەنها بەوە دەبێ بە باوەڕ بەهێزی بكەیت لەو شتانەی بپارێزی كە زیـانی پێدەگەیـەنن، شـتە زیانبەخشەكانیش نافەرمانییەكان و جۆرەكانی سەرپێچییەكانن. بەڵام ئەمە گشت بنـەماكان نین، بەڵكو دەبێ بنەما و لایـەنێكی دیكـە هـەبێت، بەواتایـەكی دیكـە بنـەمای سـێیەمی چارەسەر هەبێت كە ئەویش بریتییە لە:

(ج) بەتاڵكردنەوەی لە مادە گەندەڵ و بۆگەنەكان:

ئیبن قەیم لەم بارەیەوە دەڵێت:(هەروەها دەبێ لەگشت ئەو مادە گەندەڵ و بۆگەنانە بەتاڵ بكرێتەوە كە دەخرێنە بەردەمی، ئەمەیش بە تۆبـەكردنی یـەكجاری و داوای لێخۆشـبوون لـە خودای بەخشندە بكرێت كە لە گوناهەكان خۆشدەبێت).

هەر دەڵێی ناوبراو ئاماژە بە گرنگیی تۆبەكردن و پەشـیمانبوونەوە دەدات وەك هـەنگاو و بنەمایەكی گرنگی كردەی چارەسەركردن، بۆیە بانگەشە بۆ زەرورەتی گەڕانەوە بۆ لای خودا و داوای لێخۆشبوون و تۆبەیەكی یەكجاری دەكات، چوونكە ئەمانە دەبنە هۆی بەتاڵكردنـەوەی دەروون لە حەزی ئەنجامدانی نافەرمانی و ئەو سەرپێچیانەی دەبنە هۆی شڵەژان و تێكـچوون، هەروەها تۆبەكردن جۆرێكە لە پاكبوونەوە و پەشیمانبوونەوە لەگوناهەكان، ئەمەیش وا لەتاك دەكات هەست بكات لەخودا نزیكە، بەمەیش پشت بە بنەمایـەكی بـەهێز و پتـەو و هێزێـك دەبەستێ كە لەلادان دەیپارێزێت و ئاسایش و دڵاڕامیی دەروونی بۆ دەستەبەردەكات.

سێیەم : چارەسەر و پاراستنی دڵ لە زاڵبوون و هەژموونی دەروون بەسەریدا:

زاڵبوونی دەروون بەسەر دڵدا بە یەکێك لە هۆیەکانی نەخۆشی دادەنرێ، لەبەرئەوە نووسەری کتێبەکە دەڵێت: (گشت نەخۆشییەکانی دڵ لە دەروونەوە سەرهەڵدەدەن، چوونکە گشت مادە پیس و گەندەڵەکان لەوێوە هەڵدەقوڵێن، دواتر دەچنە نێو ئەندامەکانەوە، یەکەم جاریش دەچێتە نێو دڵەوە. پێغەمبەر د.خ لەم بارەیەوە فەرموویەتی: (الحمد لله. نستعینه و نستهدیه، ونستغفره و نعوذ بالله من شرور أنفسنا وسیئات أعمالنا).

دەروون داوای سەرپێچی و هەڵبژاردنی ژیانی دونیایی دەکات، خودایش داوا لە بەندەی خۆی دەکات لێی بترسێت و دەروون لە هەواوهەوەس پاکبکاتەوە، دڵیش لەنێوان ئەم دوو داوایەدا لە هاتووچوودایە. ئەمەیش پێگەی نەهامەتی و بەڵایە.)

خودا لە قورئاندا دەروونی بەسێ جۆر وەسفکردووە: دەروونی دڵنیا و دەروونی فەرماندەر بە خراپە و دەروونی سەرزەنشتکار، جا لەمەدا جیاوازیی کەوتووەتە نێوانیان خەڵکەوە لەوەی کە ئایا دەروون یەك شتە و ئەمانە وەسفەکانین، یانیش بەندە سێ دەروونی هەیە؟ واتە سێ جۆر دەروونی دڵنیا و سەرزەنشتکار و فەرماندەر بە خراپەی هەیە. بەڵام ئیبن قەیم ئەلجوزیە دەڵێت: (دەروون یەك شتە، بەڵام سێ سیفەتی هەیە). هەروەها دەڵێ (هەندێ جار دەروون فەرماندەرە بە خراپە، هەندێ جاریش سەرزەنشتکارە، هەندێ جاری دیکەش دڵنیا و ئارامە.).

لێرەدا زۆرمان لەلا گرنگە کە مەبەستی ناوبراو لە چارەسەر و پاراستنی دەروونی لە زاڵبوونی دەروونی بەدخواز فەرماندەر بەسەریدا روونبکەینەوە، ناوبراو دەڵێت بۆ ئەمە دوو چارەسەر هەیە:

یەکەم سزادان و لێپێچینەوە لەگەڵی

دووەم: دژبوون لەگەڵی.

چوونکە وەك ئیبن قەیم پێیوایـە لـە ئـەنجامی پشتگوێخـستن و کۆکبـوون لەگەڵیـدا ئـەم دەرەنجامە روودەدات: (فەوتانی دڵ لە پشتگوێخستنی سزادانی و کۆکبوون لەگەڵی و کەوتنە دوای هەواوهەوەسەکانی پەیدا دەبێت).

دواتر بە فەرموودەیەکی پەیامبەری خودا بۆچوونەکەی خۆی پـشتڕاست دەکاتـەوە، دەقـی فەرموودەکە بەم شێوەیە: (**الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت ، والعاجز من اتبع هواها وتمنى على الله الأماني..**)

نووسەری ناوبراو وشـەی (دان نفـسه) بـە مانـای سـزادان و لێپێـچینەوە لێکداوەتـەوە، لەکاتێکدا وشەی (دانه) لە فەرهەنگی مونجید دا بە مانای (زاڵبـوون و بـەرزەفتکردن) دێـت کە هەمان مانای سزا دان و لێپێچینەوە یان بەرزەفتکردن و دژبوون لەگەڵ دەروون دادەنرێ.

سوودەکانی سزادان و لێپێچینەوە لەگەڵ خود:

(بە کەموکورتییەکانی ئاشنا دەبین، هەرکەسـێکیش بزانـێ عـەیب و کەموکورتییـەکانی چییە رەنگە بتوانێ نەیهێڵێ).

لێدوان

لەم باسەی پێشوودا کە لەبارەی گرنگترین ناوەڕۆکەکانی کتێبی(اغاثة اللهفان) بـوو ئـەوە روونبوویەوە کە وێکچوونێکی گەورە لە نێوان رێبازی چارەسـەرکردنی دەروونیانـەی ئـاینی و ئەو بانگەشانەدا هەبووە کە ئیبن قەیم لە چەمکە دەروونییـە هاوچـەرخەکاندا بانگەشـەی بـۆ کردووە، هەر هەمووشیان لەسەر بنـەمای بـاوەڕ و تۆبـەکردن و پەشـیمانبوونەوە و سـزادانی دەروون و پەنابردنە بەر خۆپارێزیی دەروونی دێتەدی لەهەمبەر گشت ئەو شـتانەی کـە دەبنـە هۆی شڵەژان و نیگەرانی.

لێکۆڵینەوەی دووەم

مامۆستا و دەروونذروستی[1]

پێشەکی:

ئەم لێکۆڵینەوەیە ئامانجی ئەنجامدانی شرۆڤەکردنی کەسێتیی پیشەیی مامۆستا و ئەو هۆکارە کاریگەرانەن کە کار لە پێکهاتنەکەی دەکەن، جا ئاخۆ ئەو هۆکارانە وەرگیراون و مرۆڤ بەهۆی ئامادەکردن و دواتر ئەنجامدان و پیادەکردنی پیشەی مامۆستایەتییەوە پێیان کاریگەر دەبێت؟ یان چەند هۆکارێکی خودیی پێکهێنەر هەن کە لەگەڵ ژیان و گەشەکردنی تاك نشونمایانکردووە و بوونەتە بەشێکی پێکهاتەکەی لەمیانی قۆناغە جۆربەجۆرەکانی گەشەکردنیەوە؟

وەڵامدانەوەی ئەم دوو پرسیارە پێویستی بە ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەیەکی مەیدانی هەبوو لە یەکێك لە دەستگەکانی ئامادەکردنی مامۆستایان بۆ لەنزیکەوە ئاگاداربوون لە سروشتی ئەو ئاستەی کە تیایدا کەسێتیی پیشەیی مامۆستای لێ پێکدێت، کە ئاخۆ ئامادەکردنی لە بنەڕەتەوە بەندە بە پێکهاتەی ئەکادیمی پەروەردەییانەوە، یان ئەم پێکهاتەیە ئاوێتەی ئامادەکردنی کردارییانە و تێکەڵبوون لەگەڵ قوتابیان دەبێت، بۆئەوەی چەند ڕەوت و ئاراستەیەکی ئەرێیی مامۆستا لەهەمبەر منداڵ و شێوازەکانی پەروەردەی دروست و خۆشەویستنی قوتابیان و بەسەربردنی کاتی دەستبەتاڵی لەگەڵیاندا پێکبێت.. چوونکە ئەم شێوازانە توانای مامۆستا بۆ ئاراستەکردنی قوتابیان و خێرا تێگەیشتن لە مەبەستەکانیان دەهێنێتەدی، ئەمەیش کاریگەرییەکی ئەرێیی روونی بەسەر ژیانی پیشەیی مامۆستاوە دەبێت.

---

١ لەم شرۆڤەکردنە زانستیەدا هەریەکە لە :

* دکتۆر عەبدولا زەید سەرۆکی بەشی پەروەردە لە کۆلێژی پەروەردەی زانکۆی مەلیك عەبدولعەزیز و دکتۆر سەید عەبدولحەمید مرسی مامۆستای دەروونناسی لە کۆلێژی پەروەردەی مەککەی پیرۆز بەشدارییانکردووە.

ئەو ئامادەکارییە زانستییەی کە لەسەر بنەمای شرۆڤەکانی دەروونی و پەروەردەیی نوێ بونیاد دەنرێ، بەشدارییەکی کارا لە پێکهێنانی ئەو ئاراستە ئەرێیانەدا دەکات کە پێشتر باسمانکرد، وەهاشی لێدەکات لەسەر چەند بنەما و ڕێسا و چەمکێکی پتەو و پایەدار دابڕێژرێت.

شیمانەکانی لێکۆڵینەوەکە:

مامۆستا لە ئەنجامدانی کارەکەی خۆیدا پێویستی بە ئامادەکردن و شیاندنێکی تایبەتی پەروەردەیی و دەروونیی هەیە کە لە چوارچێوەی ئامادەکردنە ئەکادیمیە تیۆری و کردارییەکەی پێکدێت. لەم ئامادەکاریەشەوە وەك باوە کۆمەڵێك ئاراستە دێتەدی.

ئەم ئاراستانە وەها لە مامۆستا دەکەن لەهەمبەر پیشەکەیدا چەند شێوازێکی ڕەفتاری تایبەت بگرێتەبەر، ئەمەیش پاڵی پێوەدەنێت چەند هەڵوێستێك بگرێتەبەر کە هەندێ جار چەند بارگەیەکی ئەرێیی هەڵچوونییان هەیە، هەندێ جاریش بارگەی نەرێیی هەڵچوونیان هەیە کە یان بە قسە گوزارشتیان لێدەکات کە ئەمەیش لەکاتی وەڵامدانەوەی پرسیاری قوتابییەکی بچکۆڵە دەبێت، یانیش لەسەر شێوەی چەند چالاکییەکی جۆراوجۆر گوزارشتی لێدەکات کە زۆرجار بە سەیر و نامۆ دێنە پێشچاو.

جا لێرەدا دەبێ بوەستین و ئەم پرسیارانە بکەین:

١- ئەو هۆیانە چین کە دەبنە هۆی دروستکردنی ئاراستە ئەرێیەکانی هەمبەر پیشەی مامۆستایی؟ ئایا سەرچاوەی ئەم هۆیانە بۆ ئامادەکاریی و شیاندنی ئەکادیمیانە دەگەڕێنەوە؟ یانیش بۆ ئەنجامدان و چوونە نێو کایەی کردارییانەی بواری پەروەردەیی دەگەڕێنەوە؟

٢ - ئەو هۆکارە بەرپرسانە چین بۆ پێکهێنانی ئاراستە نەرێییەکانی پیشەکە؟ ئایا بەرپرسیاریەتییەکە دەکەوێتە ئەستۆی ئامادەیی تایبەتی دەروونی کە لەبنەڕەتەوە لەنێو دەروونی ئەو قوتابیانەدایە کە پیشەی مامۆستایی هەڵدەبژێرن، یان لەکاتی چوونە نێو پیشەکەیانەوە ئەم ئاراستەگرییانە پێکدێت؟

ئەمە هەندێك لەو خالانە بوون کە ئەم لێکۆڵینەوەیەی لەسەر دارێژراوە و لەچەند کۆمەڵـە شیمانەیەکدا چڕیان دەکەینەوە:

شیمانەی یەکەم: ئامادەکردن و شیاندنی پەروەردەیی ئەکادیمی دەبێتەهۆی هەموارکردنەوە و راستکردنەوەی ئاراستەی نەرێیی و گۆڕینیان بـۆ چـەند ئاراسـتەیەکی ئـەرێیی لەهەمبـەر پیشەکەدا.

شـیمانەی دووەم: ئاراسـتە ئـەرێیی و نەرێییـەکان لـەمیانی ئەنجامـدانی کرداریـدا بەدیاردەکەون.

شیمانەی سێیەم: ئامادەکردن و پیادەکردنی پیـشەکە دەبێتـە هـۆی جێگیردنـی ئاراسـتە ئەرێییەکانی هەمبەر پیشەکە.

گرنگیی و ئامانجی لێکۆڵینەوەکە:

ئـەم لێکۆڵینەوەیـەی کـە ئێـستە لەبەردەسـتمانە، گرنگییـەکی تایبـەتی هەیـە و کاریگەرییەکی مەزنیش لەسەر کردەی ئامـادەکردن و شـیاندنی مامۆسـتایان بەجێـدەهێڵێ، چوونکە چەند خاڵێك ئاشکرا دەکات، لەوانە:

١ – پیشەی مامۆستایی بەچ شێوەیەك کار لە مامۆستا دەکات، جا ئەگـەر قوتابییـەکی ژێر ئامادەکردن و راهێنان بێت، یانیش مامۆستایەکی دەستبەکاربێت؟.

٢– ئەو سیفەتە پێویستانە چین کـە دەبـێ لـە کـاری مامۆسـتادا هـەبن، کـاتێ لەگـەڵ قوتابیەکانی خەریکی وانەکەیە؟

٣ – کاریگەریی شرۆڤەکردنی ئەکادیمیی پەروەردەیی لەم شیاندنە پیشەییەدا چییە؟.

٤– کاریگەری مومارەسەی کرداری و شارەزایی ئەکادیمی لـەو ئامادەکـاری و شـیاندنەدا چییە؟

٥–پێکهاتەی پێشوەختەی دەروونی کاریگەریی بەسەر پێکهـاتنی ئاراسـتەکانی هەمبـەر پیشەکەی دەبێت؟

وەلاّمدانـەوەی ئـەم پرسـیارانە لـەمیانی ئـەم ئەزموونـە هەنووکەییـەدا وەك کاریگـەری فـشارهێن دەبـن کـە بـەرەو پێـشنیارکردنی هەموارکردنـەوەی سیاسـەتی ئامـادەکردنی مامۆستایان و شیمانەکردنی باشـترین ئـامراز و رێگـەکانی ئـەم ئامادەکارییـە دەچـێت کـە پاڵپشتکراوە بە هەندێ لەو راسپاردانەی کە واباشە لەکاتی وەرگرتنی قوتابیـان لـە دەسـتگە جۆراوجۆرەکانی تایبەت بە ئامادەکردنی مامۆسـتایانی سـەرەتایی و ناوەنـدی و دواناوەنـدی رەچاوبکرێن.

هەڵبژاردنی نموونە (عینە)

ئەو شیمانانەی کە لە لاپەڕەکانی پێشوودا پێشنیارمانکردن، ئەو کەسانە دیـاری دەکـات کە دەبنە بابەتی ئەم لێکۆڵینەوەیە. لە چوارچێوەی ئەم دیاریکردنەشدا بۆ لێکۆڵینـەوە چـەند نموونەیـەکمان لـە گروپـەکان هەڵبـژاردووە کـە سـیفەت و جۆرەکـەیان لـەم خـشتەیەدا روونکراوەتەوە:

خشتەی ژمارە (١)

پێکهاتەی نموونەکان (عینە) کان روونذەکاتەوە

گروپەکان	ژمارەیان	تەمەنیان	ساڵەکانی خوێندنـدی ئەکادیمی پەروەردەیی	ساڵەکانی مومارەسەی کرداری	تێبینی
قوتابیـانی سـاڵی یەکـەمی کۆلێـژی پـەروەردە(هۆیـەی پەروەردەیی	٢٢	١٩	١	–	–
قوتابیـانی سـاڵی چـوارەمی کۆلێـژی پەروەردە(هۆیەیپە	٤٣	٢٢	یـەك و یـەك لەسـەر دوو	–	–

روەردەیی)					
بەڕێوەبەرانی قوتابخانەکانی سەرەتایی	٤٥ (١)	٣٠	٣ پەیمانگەکان ناوەندی	١٠	سەرەتایی+ ٣ساڵ شیاندنی پیشەیی
بەڕێوەبەرانی قوتابخانەکانی ناوەندی	١٨ (٢)	5	٤ کۆلێژی جۆراوجۆر	١٠	دەرچووانی کۆلێژەکانی جۆراوجۆر: مامۆستایان شەریعە پەروەردە هتد.
کۆی نموونەکان ١٢٨					

(١)، (٢) تێبینی:

بەهاوکاریی وەزارەتی مەعاریف کۆلێژی پەروەردە لە مەککەی پیرۆزدا راهێنان بە کۆمەڵێك بەڕێوەبەری قوتابخانەکانی ناوەندی و سەرەتایی دەکات بەمەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی شارەزایی پیشەییان لە بوارەکانی پەروەردەیی و دەروونی و کارگێڕییەوە.

(٣) هەندێکیان باوەڕنامەی پەیمانگەی مامۆستایانی ناوەندییان هەیە.

ئامرازەکانی لێکۆڵینەوەکە:

لە ئەنجامدانی ئەم ئەزموونەدا پشتمان بە پێوەری ئاراستە دەروونییەکانی مامۆستایان بەستووە کە دکتۆر جابر عەبدولحەمید جابر و دکتۆر یوسف موحەممەد ئەلشێخ ئامادەیان کردووە. ئەم پێوەرەش بۆ پێوانی ئەو ئاراستانەی مامۆستایان داهێنراوە کە پێشبینیی سروشتی پەیوەندی و شێوازی رەفتاری مامۆستا دەکات لەگەڵ قوتابییانی، بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆش چۆنیەتیی رەزامەندیی مامۆستا لەهەمبەر پیشەکەیدا روندەکاتەوە.

تاقیکردنەوەکەیش لە بنەڕەتەوە لە ١٥٠ دەستەواژە پێکهاتووە کە ئێمە ١٤٨ دەستەواژەمان بەکارهێناوە بەشێوەیەك کە لەگەڵ ئامانجی ئەم لێکۆڵینەوەیەدا بگونجێت(تەماشای وێنەی پیادەکراوی پێوەرکانی ئاراستە دەروونییەکانی مامۆستایان بکە کە کەوتووەتە کۆتایی ئەم لێکۆڵینەوەیە).

کەسەکە وەڵامەکانی خۆی لەسەر کاغەزێکی جیا دەنووسێت.

لەبەردەم هەر دەستەواژەیەکیشدا پێنج ئەگەر و شیمانە دانراون کە بریتین لە : زۆر بەتوندی ڕەتیدەکەمەوە، پەسندی ناکەم، دڵنیا نیم، ڕازیم، زۆر بەتوندی ڕازیم.

دواتر ڕێگەی ڕاستکردنەوەکە پشت بە دیاریکردنی پلەی گشت وەڵامێك دەبەستێ (لەو پێنج وەڵامە) بەشێوەیەك زۆرترین وەڵامە ئەرێیەکان بەنیسبەت ئەو ئاراستەیەی دەستەواژەکە دەیپێوێ پێنج پلە وەدەستدێنێ، زۆرترین وەڵامە نەرێیەکانیش یەك پلە وەدەستدێنێ. بەواتایەکی دیکە پێنج ئەگەرەکەی وەڵامەکان بوونەتە پێوەرێکی پلەبەندکراوی پەیژەیی بۆ ئەو ئاراستەیەی کە دەستەواژەکە دەیپێوێ، کە بەرزترین پلە پێنجە و کەمترین پلەش یەکە.

دەرەنجام:

بە پیادەکردنی ڕاپرسییەکەی پێشوو لەسەر ئەو گروپانەی باسمانکردن، توانیمان بگەینە ئەو دەرەنجامانە:

یەکەم: خشتەی ژمارە دوو بەرزترین و نزمترین پلەی تایبەتی هەمبەر گشت ئەو گروپانە ڕووندەکاتەوە کە ڕاپرسییەکەیان لەسەر ئەنجام دراوە.

دووەم: خشتەی ژمارە سێ ژمارەی کەسەکان و لادانە پێوەرییەکەی گشت گروپەکان ڕووندەکاتەوە.

خشتەی ژمارە دوو

بەرزترین و نزمترین پلەکانی تاقیکردنەوەی گشت کۆمەڵەکان

ساڵی خوێندن	یەکەمی پەروەردە	چوارەمی پەروەردە	خولی سەرەتایی	خولی ناوەندی
بەرزترین پلە	٤٦٧	٤٩٨	٤٨١	٤٧٩
نزمترین پلە	٣٧٦	٣٧٢	٣٣٦	٣٨٥

دوای وەدەستهێنانی نمرەکانی سەر هەر کاغەزێکی وەڵامەکان، ناوەنجیەتی حیسابی و لادانی پێوەریی هەر ساڵێکی خوێندن بەجیا دەرهێنراوە.

خشتەی ژمارە سیّ ژمارەی ئەو قوتابیانە ڕووندەکاتەوە کە بەشداربیان لە ڕاپرسییەکە کردووە، هەروەها ناوەنجیەتی حیسابی و لادانی پێوەریی هەر ساڵێکی خوێندن بەجیا پیشان دەدات.

خشتەی ژمارە سیّ

مامناوەندی و لادانی پێوەریی پلەکانی گشت کۆمەڵەیەك

ساڵی خوێندن / زانیارییەکانی ئاماریی	یەکەمی پەروەردە	چوارەمی پەروەردە	خولی سەرەتایی	خولی ناوەندی
مامناوەندیی ژمێرەیی.	٤٣٢،٧٣	٤٤٩،٠٩	٤٣٣،٦٧	٤٤١،٩٤ ٢٤،٧٥
لادانی پێوەریی	٢٠،١٦	١٩،٨٠	٣٠،٩٠	٢٤،٧٥
ژمارەی قوتابیان	٢٢	٤٣	٤٥	١٨

شیکردنەوە و لێکدانەوەی لێکۆڵینەوەکە

شیکردنەوەی ئامارییانەی دەرەنجامەکانی لێکۆڵینەوەکە، شرۆڤەکردنی جیاوازییەکانی مامناوەندییەکانی نێوان دەرەنجامی تاقیکردنەوەکانی کۆمەڵەکانە بەم شێوەیەی لای خوارەوە:

١ – کۆمەڵەی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردە و ساڵی چوارمی پەروەردە.

٢ – کۆمەڵەی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردە و ئەوانەی لەخولی سەرەتایی دەخوێنن.

٣ – کۆمەڵەی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردە و ئەوانەی لە خولی ناوەندی دەخوێنن.

٤ – کۆمەڵەی قوتابیانی پۆلی چوارەمی پەروەردە و ئەوانەی لە خولی سەرەتایی دەخوێنن.

٥ – کۆمەڵەی قوتابیانی پۆلی چوارەمی پەروەردە و وئەوانەی لە خولی ناوەندی دەخوێنن.

٦ – کۆمەڵەی ئەوانەی لە خولی سەرەتایی دەخوێنن لەگەڵ ئەوانەی لە خولی ناوەندی دەخوێنن.

لەگەڵ دەرهێنانی ئاماژەی ئامارییی جیاوازییەکانی نێوان ناوەندییەکان.

ئەمەش دەرەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیە:

خشتەی ژمارە چوار

جیاوازیی نێوان مامناوەندیی پلەکانی کۆمەڵەی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردە و کۆمەڵەی قوتابیانی ساڵی چوارەمی پەروەردە دەخاتە ڕوو:

زانیارییەکان	مامناوەندیەتی پلەکانی یەکەمی پەروەردەیی	مامناوەندیەتیی پلەکانیچوارەمی پەروەردەیی	جیاوازیی نێوان ناوەندییەکان	ئاماژەی ئامارییانەی جیاوازیەکە
کۆمەڵە (١)	٤٣٣	٤٤٩	١٦	خاوەن ئاماژەی ئامارییی ٠،٠١

لەخشتەی چوارەمدا ئەوە ڕووندەبێتەوە کە جیاوازیی نێوان مامناوەندیەتیی پلەکانی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردەیی و پۆلی چوارەمی پەروەردەیی جیاوازییەکی کرۆکییە و ئاماژەیەکی ئامارییی هەیە بە پلەی ۰،۰۱، شتێکی لۆژیکییە ئەگەر شیمانەی ئەوە بکەین کە ئەم جیاوازییە بۆ بەرژەوەندیی قوتابیانی پۆلی چوارەم دەگەڕێتەوە بۆ پرۆگرامی خوێندن لە کاتی ساڵەکانی خوێندن لە کۆلێژی پەروەردە و کاریگەریی هەبووە بەسەر هەمووارکردنەوەی ئاراستە دەروونییەکانی قوتابیان لەهەمبەر پیشەی مامۆستایی و ڕەوتگرتنی بەرەو ئەرێیی.

خشتەی ژمارە پێنج

جیاوازیی نێوان ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردە و ئەوانە ڕووندەکاتەوە کە لە خولی سەرەتایی دەخوێنن.

زانیارییەکان	ئاستی ناوەندیی پلەکانی یەکەمی پەروەردەیی	ئاستی ناوەندیی پلەکانی خولی سەرەتایی	جیاوازیی نێوان ناوەندییەکان	ئاماژەی ئامارییانە بۆ جیاوازییەکە.
کۆمەڵەی (٢)	٤٣٣	٤٣٤	١	هیچ ئاماژەیەکی نییە.

لە خشتەی ژمارە پێنجدا ئەوە بەدیاردەکەوێت کە جیاوازیی نێوان ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی قوتابیانی ساڵی یەکەمی پەروەردەیی و ئەوانەی لە خولی سەرەتاییدا دەخوێنن، هیچ ئاماژەیەکی ئامارییانەی نییە، ڕەنگە ئەمەیش بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە ئەوانەی لە خولی سەرەتایی دەخوێنن ئەو کەسانەن کە دەرچووی پەیمانگەکانی ئامادەکردنی مامۆستایانن، چوونکە زۆربەیان سێ ساڵیان لەو پەیمانگەیە بەسەربردووە دوای ئەوەی باوەڕنامەی تەواوکردنی قۆناغی سەرەتاییان وەدەستهێناوە، لەبەرئەوە ئاراستە دەروونییەکانیان لەهەمبەر

پیشەی مامۆستایەتیدا بەرەو نەرێبوون دەچێت، رەنگە ئەم ئاراستەیەش لەدوای کۆتاییهاتن بە خولی راهێنانی تایبەت هەمواربێتەوە کە ئێستە تیایدا ئامادە دەبن.

خشتەی ژمارە شەش

جیاوازیی نێوان مامناوەندییەتی نمرەکانی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردە و ئەو کەسانە رووندەکاتەوە کە لە خولی ناوەندیدا دەخوێنن.

زانیارییەکان	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی یەکەمی پەروەردە	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی خولی ناوەندی	جیاوازیی نێوان ناوەندییەکان	ئاماژەی ئامارییانەی جیاوازییەکە
کۆمەڵەی (٣)	٤٣٣	٤٤٢	٩	بوونی ئاماژەیەکی ئامارییانە بە نمرەی ٠،٠١

لە خشتەی ژمارە شەشدا ئەوە رووندەبێتەوە کە جیاوازیی مامناوەندیەتی نمرەکانی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردەیی و ئەوانەی لە خولی ناوەندیدا دەخوێنن جیاوازییەکی کرۆکیە و ئاماژەیەکی ئامارییانەی هەیە بە نمرەی ٠،٠١ رەنگە ئەمەیش بگەڕێتەوە بۆ ئامادەکردنی رۆشنبیری و پەروەردەییانەی ئەو کەسانەی کە لە خولی ناوەندیدا دەخوێنن، چوونکە ئەوان دەرچووی کۆلێژەکانی زانکۆین و بەکردار و بۆ ماوەی دە ساڵ پیشەی مامۆستایەتیان تاقیکردووەتەوە، ئەمەیش وایکردووە کە ئاراستە دەروونییەکانیان لە هەمبەر پیشەی مامۆستایەتیدا بە ئەرێیی بناسرێتەوە.

خشتەی ژمارە حەوت

جیاوازیی نێوان ئاستی ناوەندیی نمرەکانی قوتابیانی پۆلی چوارەمی پەروەردەیی و ئەو کەسانە روونده‌کاتەوە کە لە خولی ناوەندیی دەخوێنن.

زانیارییەکان	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی یەکەمی پەروەردەیی	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی خولی ناوەندنی	جیاوازییەکانی نێوان ناوەندییەکان	ئاماژەی ئامارییانەی جیاوازییەکە.
کۆمەڵەی (٤)	٤٤٩	٣٣٤	١٥	ئاماژەی ئاماریانە بە پلەی ٠،٠١

لە خشتەی ژمارە حەوتدا ئەوە روونده‌بێتەوە کە جیاوازییەکی کرۆکی خاوەن ئاماژەیەکی ئاماری بە ئاستی ٠،٠١ لەنێوان ناوەندیی نمرەکانی کۆمەڵەی پۆلی چوارەمی پەروەردەیی و کۆمەڵەی ئەو کەسانەدا هەیە کە لە خولی بەڕێوەبەرانی قوتابخانەکانی سەرەتاییدا دەخوێنن. زۆر لۆژیکیە کە ئەم جیاوازیە کرۆکییە بۆ ئەو ئاراستە ئەرێییە بگەڕێتەوە کە قوتابیان بەهۆی پرۆگرامی خوێندن لە میانی ساڵەکانی خوێندنی کۆلێژی پەروەردە وەریانگرتووە، بەڵام دەبینین کە کۆمەڵەی ئەو کەسانەی لە خولی سەرەتاییدا دەخوێنن ئەو زانیارییە رۆشنبیری و پەروەردەییەیان نییە کە دەتوانرێ لەکاتی راهێنان لە کۆلیژی پەروەردەی مەککەی پیرۆزدا تەواو بکرێت.

خشتەی ژمارە هەشت

جیاوازیی نێوان ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی قوتابیانی پۆلی چوارەمی پەروەردەیی و ئەو کەسانە رووندەکاتەوە کە لە خولی پەروەردەییدا دەخوێنن

زانیارییەکان	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی پۆلی یەکەمی پەروەردە	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی خولی ناوەندی	جیاوازیی نێوان ناوەندییەکان	ئاماژەی ئامارییانەی جیاوازییەکە
کۆمەڵەی (٥)	٤٤٩	٤٤٢	٧	ئاماژەی ئاماری بە پلەی ٠،٠٥

لە خشتەی ژمارە هەشتدا جیاوازییەکی خاوەن ئاماژەی ئاماریی لۆژیکیی بەدیاردەکەوێ بە ئاستی (٠،٠٥) لەنێوان ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی قوتابیانی پۆلی چوارەمی پەروەردەیی و کۆمەڵەی ئەو کەسانەی کە لە خولی ناوەندیدا دەخوێنن. رەنگە ئەم جیاوازییە بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە قوتابیان لەم قۆناغەی خوێندندا ئەو مادانەیان بەتەواوی وەرگرتبێ کە لەنێو پرۆگرامی خوێندندا هەیە، ئەمەیش کاریگەریی بەسەر هەمەوارکردنەوەی ئاراستەکەیان دەبێت لەهەمبەر پیشەکە و رادەی گوڕوتاویان لەم قۆناغەدا پتردەکات.

رەنگە ئەو خولەی کە ئێستە کۆمەڵەی ناوەندی لە کۆلێژی پەروەردەدا لێی ئامادە دەبن ، بەشێوەیەکی ئەرێیی کاریگەریی لەسەر هەمەوارکردنەوەی ئاراستەکانیان هەبێت لە هەمبەر پیشەکەدا.

خشتەی ژمارە نۆ

جیاوازیی نێوان مامناوەندییەکانی نمرەکانی کەسانی نێو خولی سەرەتایی و ئەو کەسانە روونددەکاتەوە کە لە خولی ناوەندیدا دەخوێنن.

زانیارییەکان	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی یەکەمی پەروەردەیی	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی خولی ناوەندی	جیاوازیی نێوان ناوەندییەکان	ئاماژەی ئامارییانەی جیاوازییەکە
کۆمەڵەی (٦)	٤٣٤	٤٤٢	٨	ئاماژەی ئاماریی بە نمرەی ٠،٠٥

لە خشتەی ژمارە نۆدا ئەوە روونددەبێتەوە کە جیاوازیی نێوان ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی ئەو کەسانەی لە خولی سەرەتایی دەخوێنن لەگەڵ ئەو کەسانەی کە لە خولی ناوەندیدا دەخوێنن، ئاماژەیەکی ئامارییانەی هەیە بە ئاستی ٠،٠٥، رەنگە ئەمەیش بگەڕێتەوە بۆ جیاوازیی رۆشنبیریانەی نێوان تاکەکانی هەردوو کۆمەڵە، چوونکە کۆمەڵەی خولی ناوەندیی لە رووی جۆری ئامادەکاری و شیاندنی ئەکادیمیانەی بەر لە دەستبەکاربوون لە پیشەکەدا زۆر لە خولی پەروەردەیی سەرەتایی پێشکەوتووترن.

پوختەی لێکۆڵینەوەکە:

لە بەدواداچوون بۆ دەرەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیە زۆر بەڕوونی ئەوە بەدیاردەکەوێ کە ئامادەکاریی و شیاندنی ئەکادیمیانە بەتەنها بەس نییە بۆ پێکهێنانی ئاراستە ئەرێییەکانی هەمبەر پیشەی مامۆستایی. هەروەها ئەو ئاراستانە تەنها بەهۆی شارەزایی و دەستبەکاربوونەوە وەدەینایەن، بەڵکو وەك شوێنەوارێکی راستەوخۆی تێکەڵکردنی هەردوو کردەکە دێنەدی. چوونکە هەندێ جار بەپێی ئاستی هێز و کارایی ئەم تێکەڵکردنەوە

بەشێوەیەکی هاوتەریبانە و هەندێ جاریش بەشێوەیەکی تێکچڕژاو کۆلێژەکانی پەروەردەیی لە ئامادەکردن و شیاندنی مامۆستایانی ئەوتۆدا سەرکەوتن وەدەستدەهێنن کە ئاراستەی ئەرێیی پیشەییان دەبێت.

ئەم چەمکە بەشێوەیەکی روونتر بە دۆزینەوەی سروشتی جیاوازییەکانی نێوان ئەو گروپانەوە دەبێت کە لێکۆڵینەوەکەیان لەسەردا ئەنجام دراوە. جیاوازییەکانیش ئەمانەن:

یەکەم: جیاوازییەکانی نێوان قوتابیانی پۆلی یەکەم و قوتابیانی پۆلی چوارەمی کۆلێژی پەروەردە لە مەککەی پیرۆزدا ئاماژەیەکی تایبەتی ئامارییانەی هەیە و تیایدا ئەوە بەدیاردەکەوێ کە پرۆگرامەکانی پەروەردەیی لە کۆلێژدا کاریگەرییەکی گەورەی لەسەر پێکهێنانی ئاراستە ئەرێییەکاندا هەیە. چوونکە وایکردووە قوتابیانی پۆلی چوارەم پیشەکەی خۆیان خۆشبوێت و چەندان ئاراستەی ئەرێیی لەهەمبەر قوتابیانی ئایندەدا پێکبهێنن، هەروەك چۆن لە راپرسییە ئەنجامدراوەکەدا هاتووە، لەوانە حەزکردنی ئەو قوتابیانە بە رەفتارکردنی دروست لەگەڵ قوتابیانیان و بەباشی گوێلێگرتنیان و رەچاوکردنی هەستوسۆز و حەز و سروشتی جیاوازییەکانی نێوانیان. بەڵام قوتابیانی پۆلی یەکەم لەبەرئەوەی زانیارییەکی پێویستی زانستەکانی پەروەردەیی و دەروونیان وەرنەگرتووە بەهۆی ئەوەی تازە بوونەتە قوتابیانی زانکۆ، ئەوا ئاراستەکانیان هەمان هێزی ئاراستەی پۆلی چوارەمی نەبوو. ئەم دەرەنجامەیش گرنگیی لایەنی پەروەردەیی دەروونی لە بەرنامەکانی دەستگەکانی ئامادەکردن و شیاندنی مامۆستایان روونەدەکاتەوە.

دووەم: لێرەدا بەراوردکارییەکە لەنێوان قوتابیانی پۆلی یەکەم و ئەو کەسانە کرا کە لەخولی مامۆستایانی سەرەتاییدا خەریکی زانیاریی وەرگرتن و وانەخوێندن بوون. ئەوەی لەسەر ئەم بەراوردکارییە پێویستە ئەوەیە کە دەبێ لە جاری یەکەمدا جیاوازیی نێوان هەردوو کۆمەڵکە لەبەرژەوەندیی راهێنراوەکان بەدیاربخات، بەحوکمی ئەوەی ئەوان ماوەیەکی زۆرتریان لە ئەزموونی مەیدانی و ئامادەکردن و شیاندنی پێشوەختی ئەکادیمی بەسەربردووە، بەڵام ئەوەی لە لێکۆڵینەوەکەدا بەدیارکەوت پێچەوانەبوو، رەنگە ئەمەیش بگەڕێتەوە بۆ

ئەوەی كە سروشتی خوێندن لە پەیمانگەكانی ئامادەكردنی مامۆستایانی سەرەتایی لەلایەنی زانیاریی گشتی و مادە مەعریفییەكانی بواری پسپۆڕییەكەدا تێروپڕ نەبووە . چوونكە ئەم زانیارییانە بەهەردوو بەشی كاراییەكی بێچەندوچۆنی لە پێكهێنانی ئاراستە ئەرێیە خوازراوەكاندا هەیە.

سێیەم: ئەمجارە بەراوردكارییەكە لەنێوان پۆلی یەكەمی پەروەردە و نێوان راهێنراوانی قۆناغی ناوەندییە. وەهاش خۆی زەقكردووەتەوە كە جەخت لەسەر جیاوازیی نێوان ئەو دوو كۆمەڵەیە بكاتەوە لەبەرژەوەندیی ئەو كەسانەی كە بۆ مامۆستایی قۆناغی ناوەندیی خەریكی راهێنان بینینن. شتێكی زۆر زەحمەت نییە كە هۆی ئەو دەرەنجامانە بدۆزینەوە، چوونكە ئەم جیاوازییانە تەنها دەخرێنە پاڵ ئەو رۆڵەی كە لایەنی رۆشنبیریی و كردارییانەی كەسانی راهێنراوی قۆناغی ناوەندی هەیانە و خۆی لەوەدا دەبینێتەوە كە ئەوان چوارساڵیان لە فێربوونی زانكۆییدا بەسەربردووە، هەروەها نزیكەی دە ساڵیان لە مومارەسەی پیشەییدا بەسەربردووە، هەر ئەمەیشە وامان لێدەكات جەخت لەسەر پەیوەندیی نێوان فێربوونی زانكۆیی كامل و مەسەلەی پێكهێنانی ئاراستە ئەرێیەكان بكەینەوە.

پێنجەم: بەراوردكارییەك لەنێوان قوتابیانی پۆلی چوارەمی پەروەردە و ئەو كەسانە كرا كە راهێنانیان لەسەر پیشەی مامۆستایی قۆناغی ناوەندیی دەكرد، جا لێرەدا جیاوازییەكە لە بەرژەوەندیی قوتابیانی بەكالۆریۆس بە پلەی ٠،٠٥ تەواو بوو، هەرچەندە ئەم پلە و تێكڕایە جیاوازییەكی گەورە نانوێنێ، بەڵام گرنگییەكی تایبەتی هەیە لە زەقكردنەوەی تایبەتمەندیی خوێندنی زانكۆیی تایبەتمەند لە پەروەردەكردنی مامۆستایاندا. چوونكە هەردوو كۆمەڵە شیاوییەكی بەرزیان لە پەروەردەدا هەیە و لایەنە ئەرێیە بەرجەستەكانیان بەدیاركەوتووە. رەنگە هۆی ئەو جیاوازییەی كە لەبەرژەوەندیی قوتابیانی بەكالۆریۆس تەواوبوو بۆ سروشتی ئەو بەرنامەیە بگەڕێتەوە كە ئێستە لە كۆلێژی پەروەردەدا پیادە دەكرێت، چوونكە لە ئاستەكانیدا لە بەرنامە كۆنەكانی كۆلێژەكانی مامۆستایان جیاوازە.

شەشەم: دوا بەراوردکاریی نێوان هەردوو خولی سەرەتایی و ناوەنـدی بـەهۆی کاریگـەریی هۆکارەکانی رۆشنبیری و ئامادەکردن و شیاندنی ئەکادیمیانەی درێژمەوداتر لە تایبەتمەندبوونی باشتربوونی راهێنراوانی خولی ناوەندی سـەر لـەنوێ بەدیاردەکەوێتـەوە.. ئـەم دەرەنجامـەیش جەخت لەسەر گرنگیی چاوخشاندنەوە بە بەرنامەکانی ئامـادەکردنی مامۆسـتایانی قۆنـاغی سەرەتایی دەکاتەوە.

راسپاردەکان:

١- لـە بەدواداچـوون بـۆ دەرەنجامـەکانی ئـەم لێکۆڵینەوەیـەدا ئـەوە روونبوویـەوە کـە هۆکارەکانی ئامادەکردن و شیاندنی رۆشنبیری و ئەکادیمیی لە پێکهاتەی ئاراستە ئەرێییەکانی مامۆستایان لەهەمبەر پیـشەکانیاندا گرنگییـەکی رەهایـان هەیـە. جـا لەگـەڵ ئـەوەی زۆر بەڕوونی ئەوە بەدیارکەوتووە کە مامۆستایانی راهێنراوی قۆناغی سـەرەتایی پایـەکی ئاسـت نزمتریان لە ئەرێییبووندا داگیرکردووە بە بەراورد لەگەڵ گشت ئەو گروپانەی لێکۆڵینەوەکەیان لەسەر ئەنجام دراوە، بۆیە زۆر بەتوندی ئەو راسپاردەیە پێشنیار دەکەین کە بێدرەنگ کـار بـۆ داخستنی پەیمانگەکانی مامۆستایانی سەرەتایی و تەواوکاری و ئامادەییەکان بکرێت و گشت هەوڵەکانیش بخرێنە سەر کردنەوەی کۆلێژی نـوێی پـەروەردەیی، لەتـەك پاڵپـشتیکردنی ئـەو کۆلێژانەی ئێـستە هەنـە، بەشـێوەیەك ئامـادەکردنی دەرچـووەکانی ئـەو کۆلێژانـە لەگـشت پسپۆڕییەکان زۆرتر بن و ئاراستەش بکرێن بۆ ئەوەی لە قۆناغەکانی سـەرەتایی و ناوەنـدی و ئامادەییەکاندا وانە بڵێنەوە.

جەختکردنەوەمان لەسەر ئەم راسـپاردەیە کـە - داواکـاریی ئـەوەی هەیـە مامۆسـتایان لەگشت قۆناغەکاندا لەدەرچووانی کۆلێژی پەروەردە بـن- هـەر لـەخۆوە نـەبووە، بـەڵکو لـە دەرەنجامی بەراوردکاریی ئاراستەگرییەکانی راهاتووانی قۆنـاغی ناوەنـدیی بـە ئاراسـتەگریی گشت کۆمەڵەکانی دیکەوە ئـەوەی سـەلماندووە کـە راهێنراوانـی ئـەم قۆناغـە لـە ئاراسـتە ئەرێییەکانی هەمبەر پیشەکانیان لە گشت کۆمەڵەکانی دیکەیان بردووەتەوە.

٢ – راسپاردەیەکی دیکە هەیە کە رەنگە بۆ جێبەجێکردنی راسپاردەی یەکەم سوودبەخش بێت، ئەویش ئەوەیە کە پێشنیار دەکەین یەکسەر کار بۆ کردنەوەی کۆلێژەکانی مامۆستایانی ناوەندیی بکرێت کە لەتەك وەدیهێنانی خزمەتە کۆمەڵایەتی و پەروەردەییە جۆراوجۆرەکانەوە، کار بۆ چارەسەرکردنی گرفتی مامۆستایانی قۆناغی سەرەتایی بکات(واتا ئەوانەی دەرچووی پەیمانگەن) بەشێوەیەك بەپێی پلانێکی هاوسەنگی زەمەنیی کار بۆ ئەوە بکات مامۆستایانی دەرچووی پەیمانگەش بچنە بەر خوێندنی زانکۆییەوە، ئەمەش لەپێناو بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیری و پیشەییان و رێگە خۆشکردنە بۆ بەتواناکانیان بۆئەوەی لە کۆلێژەکانی پەروەردەیی بخوێنن، بەمەیش ئاستێکی بەرزتری رۆشنبیری و ئەکادیمی بۆ مامۆستایان دێتە دی ، هەر ئەمەیش دەبێتە هۆی پێکهێنانی ئەو ئاراستە ئەرێییانەی کە ئەم لێکۆلێنەوەیە بە ئامانجی خۆی داناوە.

پێوەرەکانی ئاراستە دەروونییەکانی مامۆستایان:

١ – زۆربەی قوتابیان گوێڕایەڵن.

٢ – رەنگە ئەو قوتابیانەی رەفتاری زیرەکانە دەکەن، زیاد لەپێویست رێز و بەها بۆ خۆیان دابنێن.

٣ – دەبێ هەڵوێستە رووگیرەکان بکرێنە چەند هەڵوێستێکی پێکەنیناوی.

٤ – شەرم لە بوێریی باشترە.

٥ – هەرگیز وانەگوتنەوە جارِسکار نییە.

٦ – زۆربەی قوتابیان رێز لەو ئەرك و ماندووبوونە ناگرن کە مامۆستا لەپێناویاندا دەیخاتە گەڕ

٧ – ئەگەر مامۆستا لە پۆلدا لەگەڵ قوتابییانی پێبکەنێ، ئەوا جڵەوی دۆخەکەی لەدەست دەردەچێت.

٨ – دەتوانرێ زۆر بە گرنگیدانەوە سەرپەرشتیی هاورێیانی قوتابیان بکرێ.

٩ — دەبێ هانی قوتابیان بدرێ گوزارشت لەخۆیان بکەن لەهەمبەر ئەو شتانەی حەزی پێدەکەن و ئەوانەش کە حەزی پێناکەن.

١٠ — رەخنەگرتن لە قوتابیان لەبەردەم قوتابیانی دیکەدا هەندێ جار سوودی بۆیان دەبێت.

١١ — گوێڕایەڵیی کوێرانەی قوتابی پەسند نییە.

١٢ — دەبێ داوا لە قوتابیان بکرێت لەماڵدا وانەکانیان پتر بخوێننەوە.

١٣ — یەکەمین وانەیەك کە قوتابی پێویستی پێیەتی ئەوەیە کە بەبێ دوودڵی گوێڕایەڵی مامۆستا بێت.

١٤ — زۆر زەحمەتە لەم رۆژگارەدا لە گەنجان تێبگەین و بیانخوێنینەوە.

١٥ — گرنگیدانێکی زۆر سیستمی نێو پۆل دەپارێزێ.

١٦ — بەدەگمەن رێکدەکەوێ کە هۆی شکستی قوتابی لە ئەنجامی هەڵەی مامۆستاوە بێت.

١٧ — هەندێ کات هەن کە ناکرێ گلەیی لە مامۆستا بکرێ لەوەی کە لە ئاست قوتابیدا سەبر و ئارامی نامێنێ.

١٨ — هەرگیز نابێ مامۆستا لەگەڵ قوتابیان باسی گرفتەکانی سێکسیی بکات.

١٩ — قوتابخانەکانی هاوچەرخ هەوڵ و کۆششێکی زۆر لە قوتابیان داوا ناکەن.

٢٠ — نابێ چاوەڕوانیی ئەوە لە مامۆستا بکرێت کە خۆی بە گرفتەکانی قوتابیانەوە سەرقاڵ بکات.

٢١ — قوتابیان چاوەڕوانییەکی زۆریان لە مامۆستا هەیە یارمەتیان بدات بۆ ئەوەی لە وانەکە تێبگەن.

٢٢ — دەبێ چاوەڕوانیی ئەوە لە مامۆستا بکرێ کاتێکی خۆی بۆ قسەکردن لەگەڵ باوکی قوتابی تەرخانبکات.

٢٣ — زۆربەی قوتابیان لە ئامادەکردنی وانەکانیاندا کۆششێکی زۆر ناکەن.

٢٤ — لەم رۆژگارەدا رێگە بە زۆربەی منداڵان دەدرێت بە ئارەزووی خۆیان رەفتاربکەن.

٢٥ — پێویستیی منداڵان لە پێویستییەکانی گەوران گرنگترە.

٢٦ — کاتێ قوتابیان پێڕەوی ڕێنماییەکان ناکەن، وەك باوە دەبێ مامۆستایان سەرزەنشت بکرێن.

٢٧ — دەبێ قوتابی فێری ئەوە بکرێ بەبێ هیچ نارەزایی و لاملییەك ملکەچ و گوێڕایەڵی گەوران بێت.

٢٨ — ئەو قوتابیەی شانازیی بەخۆیدەکات زیاد لەپێویست متمانەی بەخۆی هەیە.

٢٩ — قوتابیی حەزێکی سروشتی بۆ پێشێلکردنی یاسا و یاخیبوون هەیە.

٣٠ — مامۆستا ناتوانێ متمانەیەکی زۆری بە قسەی قوتابیانی هەبێت.

٣١ — هەندێ قوتابی زۆر پرسیار دەکەن.

٣٢ — کاتێ قوتابیی هۆنراوەیەك ئەزبەردەکات و لەپۆلدا دەیڵێتەوە، نابێ داوای لێبکرێ بوەستێ.

٣٣ —، ئەگەر دایبابی قوتابی توانای بەرزەفتکردنی خودی قوتابیەکیان نەبێ، نابێ داوا لە مامۆستا بکرێ ڕەفتارەکانی قوتابی بەرزەفتبکات.

٣٤ — نابێ مامۆستا لەبەردەم قوتابیەکانیدا بڵێ نازانم ئەم مەسەلەیە چۆنە.

٣٥ — سیستمی قوتابخانەکانی هاوچەرخ بەپێی پێویست توندوتیژ نییە.

٣٦ — زۆربەی قوتابیان خەیاڵێکی پاراویان نییە.

٣٧ — دەبێ پێوەرەکانی کار بەپێی جیاوازیی قوتابیان بگۆڕێت.

٣٨ — زۆربەی قوتابیان بە مکوڕبوونەوە بەرپرسیاریەتییەکەیان وەردەگرن.

٣٩ — بۆئەوەی سیستمی نێو پۆل بپارێزین، مامۆستا پێویستی بەوە هەیە توندوتیژ و دڵڕەق بێت.

٤٠ — سەرکەوتن وەك پاڵنەری کار لە شکست بەهێزترە.

٤١ — چیرۆکەکانی خەیاڵییش وەك درۆ پێویستیان بە سزادان هەیە.

٤٢ — دەبێ گشت قوتابیانی پۆلی شەشەمی سەرەتایی توانای خوێندنەوەیان لەگەڵ ئاستەکەیاندا بگونجێت.

٤٣— ڕەخنەگرتن لە کاری قوتابی بەبەراوردکردنی بەکاری قوتابیانی دیکە هۆکارێکی باشە بۆ ئەوەی هانبدرێ کاربکات.

٤٤– واباشترە قوتابی شەرمن بێت لەوەی کە پەرۆشی هاوڕێیەکی کچ یان کوڕ بێت.

٤٥– هەرگیز نابێ نمرەیەکی کەمتر لە مافی خۆی وەك سزایەك بدرێتە قوتابی.

٤٦– ئێمە لەم رۆژگارەدا زۆر پێویستمان بە سزادانی کۆنی جەستەیی هەیە.

٤٧– دەبێ منداڵ فێری ئەوە بکرێ کە مامۆستا گەورەترین سەرچاوەی زانیارییەکانە.

٤٨– سەربەستیی پتر، لە ژووری خوێندن هەراوزەنا وشڵەژان دروستدەکات.

٤٩–نابێ چاوەڕوانی ئەوە لە مامۆستا بکەین بەزەیی بەو قوتابیانە دابێتەوە کە لە قوتابخانە رادەکەن.

٥٠– دەبێ مامۆستایان بە دەسەلاتێکی بەهێزتر لەوەی ئێستە هەیە رەفتار لەگەڵ قوتابیانیاندا بکەن.

٥١– گرفتەکانی سیستم بەگەورەترینی ئەو شتانە دادەنرێن کە مامۆستا نیگەران دەکەن.

٥٢– رەنگە قوتابیی تەنبەڵ بە مکوڕبوونەوە هەوڵ نەدات و وەك پێویست سوود لە هزری خۆی وەرنەگرێ.

٥٣– گرنگییەکی زۆر بە نمرەکان دەدرێت.

٥٤– هەندێ قوتابی لە مامەڵەکردنیان لەگەڵ گەوراندا، شارەزایی و خۆشخوییان نییە

٥٥– قوتابییە بە رقوکینە و دوژمنکارەکان بە گەورەترین گرفت دادەنرێن.

٥٦– لەهەندێ کاتدا زۆر پێویستە کۆی قوتابیان سزا بدرێن کاتێ مامۆستا نازانێ کێ کەتن و خراپەیەکی کردووە.

٥٧– زۆربەی مامۆستایان لە مامەڵەکردنیان لەگەڵ قوتابیاندا توندوتیژیی پێویستیان نییە.

٥٨– دەبێ مامۆستایان قوتابیانیان ببینن، بەلاّم نابێ گوێیان لە دەنگیان بێت.

٥٩– دەبێ مامۆستا هەندێ قوتابی بکەوێنێ.

٦٠– راستکردنەوەی گرفتەکانی سیستم لە رێگرتن لە روودانیان ساناترە.

٦١– وەك باوە قوتابیان لە پۆلدا کۆمەلاّیەتین.

٦٢– زۆربەی قوتابیان زیرەکانە رەفتارەکەن کاتێ وازیان لێ دەهێنرێ پشت بەخۆیان ببەستن.

٦٣- زۆربەی قسە (پڕوپووچەکان) لەم رۆژگارەی ئێستەدا لە پۆلەکان دەگوترێن.

٦٤- زۆربەی جار لەکاتی هەلاتنی قوتابیاندا قوتابخانە جێگەی سەرزەنشتکردنە.

٦٥- قوتابیان کەمتەرخەمن.

٦٦- ئەو قوتابیانەی لە ئامادەکردنی وانەکانیاندا شکستدێنن، دەبێ لەدوای خوێندن بمێننەوە بۆئەوەی وانەکانیان ئامادەبکەن.

٦٧- زۆربەی قوتابیان حەزدەکەن زمانی ڕێزمانیی دایك بەکاربهێنن.

٦٨- زۆربەی جار راسپاردنی قوتابی بە ئەنجامدانی کارێکی زیادە دەبێتە هۆکارێکی کاریگەر بۆ سزادان.

٦٩- ڕەنگە ئەو دەستپیسییەی خۆی لەگزیکردندا دەبینێتەوە، خراپترین و ناکاریترین کردەی مەترسیداربێت.

٧٠- دەبێ بەسەربەستییەکی زۆرترەوە رێگە بە قوتابیان بدرێ چالاکییە فێرکارییە جۆراوجۆرەکان ئەنجام بدەن.

٧١- دەبێ قوتابیان فێری ئەوەبن رێز لە مامۆستایان بگرن، هەرهیچ نەبێ لەبەرئەوەی فێریان دەکەن.

٧٢- قوتابیان بەردەوام پێویستیان بەوە نییە لە رەفتارەکانی کۆمەلایەتی تێبگەن.

٧٣- بەزۆری قوتابیان ئەو شایستەییەیان نییە خۆیان بابەتی راپۆرت و لێکۆڵینەوەکانیان دیاریی بکەن.

٧٤- نابێ هیچ قوتابییەك دژ بە دەسەلات بوەستێتەوە.

٧٥- لەم رۆژگارەدا و لەکاتی رەفتارکردن لەگەڵ قوتابیاندا، نەرمی وئاسانگرییەکی زۆر هەیە

٧٦- بەدەگمەن رێکدەکەوێ گرفتە قورسەکانی سیستم لە هەڵەی مامۆستا سەرچاوە بگرێ.

٧٧- ئارەزوو و حەزی قوتابیان شایانی ئاوڕلێدانەوەیە.

٧٨- بەزۆری قوتابیان لە پێڕەوکردنی رێنماییەکاندا رووبەڕووی تەنگوچەڵەمە دەبنەوە.

٧٩- لەم رۆژگارەی ئەمڕۆدا لە قوتابخانەکاندا سەربەستییەکی زۆر بە قوتابیان دراوە.

٨٠- دەبێ لەتەمەنی حەوتساڵیدا گشت قوتابیان بتوانن بخوێننەوە.

٨١- گواستنەوەی گشت قوتابیان بۆ تیپێکی بەرزتر، دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی پەروەردە و فێربوونیان.

٨٢- قوتابیان ناتوانن بەشێوەیەکی دروست بیربکەنەوە.

٨٣- نابێ مامۆستا لەگەڵ ئەو قوتابیانەدا لێبوردەبێت کە بەشێوەیەکی بازاڕیی دەپەیڤن.

٨٤- دەبێ کارێکی وەها بکەین کە قوتابیی بەدکار هەست بە شەرم و گوناهکردن بکات.

٨٥- ئەگەر لەکاتی وانەگوتنەوەدا قوتابی ویستی قسەبکات، یان کورسییەکەی بەجێبهێڵێ، دەبێ داوا بکات مامۆستا رێگەی پێبیدات؟

٨٦- دەبێ قوتابیان چۆن رێز لە کەسانی گەورەتر دەگرن، ئاواش رێز لە مامۆستایان بگرن.

٨٧- کاتێ قوتابی تەباشیرێك دەهاوێژێ دەبێ بەبەردەوامی سزای بدرێ.

٨٨- لەوانەیە مامۆستا خۆشەویستەکان باشتر لە قوتابییەکانیان تێبگەن.

٨٩- زۆربەی قوتابیان هەوڵدەدەن کاری مامۆستا ئاسانتربکەن.

٩٠- زۆربەی مامۆستایان بەپێی پێویست وانەکان راڤە ناکەن.

٩١- چەندان جۆری چالاکیی هەن کە خراونەتە نێو پرۆگرامەکانی نوێی خوێندنەوە، بەلآم رێژێکی ئەکادیمیانەیان نییە.

٩٢- دەبێ لە ئێستە پتر سەربەستیی بدرێتە قوتابیان.

٩٣- زۆربەی قوتابیان گوێ نادەنە حەزەکانی مامۆستا.

٩٤- کاتێ گەورەکان قسە دەکەن، نابێ قوتابی پێشبینیی ئەوە بکات رێگەی پێبدرێ قسە بکات.

٩٥- قوتابیان بەزۆری لە فێربوونی مادە نوێیەکاندا خاون.

٩٦- بەزۆری مامۆستایان لە زانینی بارودۆخی ماڵەوەی قوتابیان بەرپرسن.

٩٧- رەنگە هەندێ جار قوتابیان زۆر جاڕسکارین.

٩٨- نابێ قوتابیان پرسیار لەبارەی سێکسەوە بکەن.

٩٩– دەبێ قوتابیان بەوردی ئەوە پیشان بدەن کە چیدەکەن و چۆنی دەکەن.

١٠٠– زۆربەی قوتابیان هەستوسۆزی مامۆستا ڕەچاو دەکەن.

١٠١– نابێ ڕێگە بە قوتابیان بدرێ بەچرپە قسە لەگەڵ یەکتری بکەن.

١٠٢– نابێ داوا لە قوتابیانی شەرمن بکرێ (بەشێوەیەکی تایبەت) لەکاتی گوتنی هۆنراوە ئەزبەرکراوەکان بەپێوە بوەستن.

١٠٣– دەبێ مامۆستایان زۆر بەمکوڕبوونەوە گرنگییەکی پتر بە گرفتەکانی ڕەفتاریی بدەن.

١٠٤– نابێ مامۆستا پۆل بۆ قوتابیان جێبێڵێ و بەڕێوەبردنی بداتە دەستیان.

١٠٥– نابێ پێشبینیی ئەوە لە مامۆستا بکرێ لە مووچەکەی خۆی زیاتر خۆی ماندوو بکات.

١٠٦– هیچ شتێك بەقەد هەندێ قوتابی مامۆستا جاڕس ناکات.

١٠٧– ڕەنگە کەموکورتیی لە پیادەکردندا گەورەترین هۆی باوی کەوتنی قوتابیان بێت.

١٠٨ – گەنجانی ئەم زەمانە زۆر پڕوپووچن.

١٠٩– وەك بنەمایەك: مامۆستایان لەگەڵ قوتابییاندا زۆر نەرم و ئاسانگرن.

١١٠– بەڕاستی هەندێ قوتابی سەبرو ئارامی مامۆستا نایەڵن.

١١١– نمرەکان بەپێی دروستکردنی کێبڕکێی نێوان قوتابیان بەهای خۆیان هەیە.

١١٢– قوتابیان حەزدەکەن مامۆستا هەراسان بکەن.

١١٣– بەزۆری قوتابیان بیر لەخۆیان ناکەنەوە.

١١٤– دەبێ سیستمی پۆلەکانی خوێندن و بنەماکانی پێشێل نەکرێن.

١١٥– زۆربەی قوتابیان شتەکان بەجدیی وەرناگرن و نایانەوێ کارێکی ڕاستەقینە ئەنجام بدەن.

١١٦– قوتابیان هێندە خۆشەویستن کە دەتوانرێ چاوپۆشیی لە کەموکورتییەکانیان بکرێ.

١١٧– ئەو قوتابییەی وشەی ناشرین دەنووسێ دەبێ بەتوندترین شێوە سزا بدرێ.

١١٨– زۆر بەدەگمەن ڕێکدەکەوێ مامۆستا هەست بەوە بکات کە قوتابیان جێگەی دڵخۆشین.

١١٩– بەزۆری ڕێگەیەك هەیە کە بەباشترین ڕێگەی ئەنجامدانی کاری قوتابخانەیی دادەنرێ کە لەسەر گشت قوتابییەك پێویستە لەسەری بڕوات.

١٢٠– شتێکی کرداریی نییە کەوا کاری قوتابخانەیی لەسەر گرنگیدانەکانی قوتابیان هەڵسەنگێنین.

١٢١– زۆر زەحمەتە بزانین کە بۆچی هەندێ قوتابی بەر لە کردنەوەی دەرگەی قوتابخانە دەیانەوێ زۆر زوو بێنە قوتابخانە.

١٢٢– دەبێ ئەو قوتابیانە(دەربکرێن)کە ناتوانن لەگەڵ ئاستەکانی قوتابخانەدا هەڵبکەن.

١٢٣– وەك باوە قوتابیان فزولین؟

١٢٤– زۆر پێویستە هەندێ جار ئەو بەڵێنانە نەبینە سەر کە بە قوتابیانمان داون.

١٢٥– لەم ڕۆژگارەدا سەربەستییەکی زۆر دەدرێتە قوتابیان.

١٢٦–دەبێ مامۆستا بتوانێ لەگەڵ گشت قوتابییەك هەڵبکات.

١٢٧ – قوتابیان تا ئەو ئاستە پێنەگەیشتوون کە بتوانن بڕیار لەبارەی خۆیانەوە بدەن.

١٢٨– دەبێ ئەو قوتابییە سەرکۆنە بکرێ کە نینۆکەکانی خۆی بە ددان دەقرتێنێ.

١٢٩– ئەگەر قوتابیان ڕێگەیان پێبدرێ، خۆیان بیردەکەنەوە.

١٣٠– هیچ بیانوویەك بۆ ئەو هەستیارییە زیاد لە ئەندازەیە نییە کە هەندێ قوتابی هەیانە.

١٣١– ناکرێ باوەڕ بە قوتابیان بکرێ.

١٣٢– دەبێ هۆی ئەو کۆتوبەندانە بۆ قوتابیان ڕوونبکرێتەوە کە بەسەریاندا دەسەپێنرێ.

١٣٣–زۆربەی قوتابیان گرنگیی بە فێربوون نادەن.

١٣٤– پرۆگرامەکانی خوێندن و ئەو مادانەی سوودێکی زۆریان بۆ قوتابیان هەیە بەشێوەیەکی گشتی زۆر خۆش سەرنجڕاکێش نین.

١٣٥– دەبێ قوتابی لەهەمبەر ئەو شتانەی داوای لێدەکرێ هۆشیاربێت.

١٣٦– ئەو قوتابییەی کە دەمی تێکدەئاڵێ دەبێ زیاتر لە خەڵکانی دیکە دەرفەتی ئەوەی بۆ بڕەخسێ چەندین جار لەخەڵکانی دیکە زیاتر گوێی لێبگیرێت.

١٣٧– دەبێ مامۆستا چاو لەو سکالاَیانەی قوتابی بپۆشێ کە باس لە نەخۆشییە خەیاڵییەکان دەکات.

١٣٨– رەنگە مامۆستایان لەجەختکردنەوە لەسەر گرنگیی رەفتاری ئەو قوتابییەی شتی ناشرین دەنووسێ زێدەڕۆیی بکەن.

١٣٩– نابێ مامۆستایان چاوەڕوانیی ئەوەیان لە قوتابیانیان هەبێ خۆشیانبوێن.

١٤٠– قوتابیان لە زۆربەی گەورەکان پتر رەفتاری شارستانیانە دەکەن.

١٤١– قوتابییە دوژمنکارەکان پێویستیان بە ئاگایی و تێبینییەکی پتر هەیە.

١٤٢– رەنگە مامۆستایانیش وەك قوتابیان هەڵە بکەن.

١٤٣– گەنجانی ئەمڕۆ لە نەوەی رابردوو خراپترن.

١٤٤– پاراستنی سیستم ئەو گرفتە گەورەیە نییە هەروەك زۆر لە مامۆستایان پێیانوایە.

١٤٥– مافی قوتابییە کە زۆر بەڕاشکاوی لەگەڵ مامۆستاکەی ناکۆك بێت.

١٤٦– زۆربەی رەفتارە بەدەکانی قوتابیان مەبەست لێی جارسکردن و تەنگەتاوکردنی مامۆستایە.

١٤٧– نابێ مرۆڤ پێشبینیی ئەوە لە قوتابیان بکات چێژ لە دەوامی قوتابخانە وەربگرن.

١٤٨– دەبێ لە هەڵسەنگاندنی قوتابیدا جیاوازیی لەنێوان هەوڵ و توانای زانستیدا نەکەین.

لێکۆڵینەوەی سێیەم

گەنج و دەروونڕوستی[1]

پێشەکی:

ئاین لە ژیانی دەروونیی تاکدا بە هۆکارێکی گرنگ و ڕەگەزێکی سەرەکیی گەشەکردنی کەسێتییەکەی و خودە ئاکارییەکەی دادەنرێ.

لەبەرئەوە بەپێویستمان زانی ئاشنای ئاراستەگرییەکانی گەنجانی زانکۆ بین لەهەمبەر بەها ئاینی و رووحیەکان لەو کاتەی کە مادە کۆنترۆڵی زۆربەی لایەنەکانی ژیانمانی کردووە و لەژێر کاریگەریی هەندێ دۆخیشدا لە جوانیی روحی و پتەوی و پایەداریی مرۆیی بەدووری خستووەتەوە.لێکۆڵەر لە ساڵی خوێندنی ١٩٧٠-١٩٧١ بەبەشداریی هۆبەی ڕێنمایی دەروونیی کۆلێژی پەروەردەی عێن ئەلشەمس لێکۆڵینەوەیەکی مەیدانی لەسەر کۆمەڵە گەنجێکی کۆلێژەکانی قاهیرە کردووە کە ژمارەیان ٥٦٠ کەسبووە، ئەمەش لەپێناو شرۆڤەکردنی ئاراستەگرییەکانیان لەهەمبەر زۆربەی گرفتەکانی گونجانی کۆمەلایەتی و هەڵچوونی و خانەوادەیی و ئاینی و پیشەیی کەسی و هتد، بۆئەوەی بگاتە پلانێکی ئەرێیی بونیادنەر کە توانای ئەوەیان پێببەخشێ ڕووبەڕووی ئەو گرفتانە ببنەوە و بتوانن کارێك بکەن کە بەهۆیەوە لەگەڵی بگونجێن و بەسەریاندا زاڵبن. بەمەیش ڕێگە بۆ ڕەزامەندی و بەختیاری و دڵنیایی خۆشدەکەین، کۆی ئەمانەیش هۆکاری سەرەکین بۆ ئەوەی هەستوسۆزەکانی نیگەرانیو شڵەژان و دوودڵی و گومان و سەرسوڕمان و کەمتەرخەمییان لێ دووربخاتەوە.

ئاخۆ ئەم پەیامە هی کێیە؟

ئەمە پەیامی کۆمەڵگەی مرۆڤایەتییە بۆ بونیادنانی کەسێتیی ڕۆڵە گەنجەکانی، چوونکە ئەم پەیامە دووسەرەیە، پەیامێکیان ئەکادیمی و ئەوی دیکەشیان مرۆیی ئاینیی ئاکاریی رووحیە.

[1] نووسەری ئەم کتێبە ئەم لێکۆڵینەوەیەی ئەنجام داوە و لە کۆنگرەی زانکۆیەکان پێشکەشیکردووە کە لە ساڵی ١٣٩٥ کۆچی لە زانکۆی ریازدا بەستراوە.

پلانی لێکۆڵینەوەکە:

لێکۆڵەر لەم لێکۆڵینەوەیەدا راپرسییەکی بۆ قوتابیان ئامادەکردووە، کە لەبنەڕەتدا پشتی بە تاقیکردنەوەکەی مۆنی Mony check List بەستووە دوای ئەوەی سەر لەنوێ ئامادەی کردووەتەوە و لەگەڵ ژینگەی میسردا گونجاندوویەتی. ئەم راپرسییە)٢٦٤ پرسیار لەخۆدەگرێ کە دابەشکراوەتە سەر یانزە بوار، بوارەکانیش ئەمانەن:

١- گرفتەکانی تەندروستی و جەستەیی
٢- گرفتەکانی ئابووری.
٣- گرفتەکانی کاتی دەستبەتاڵیی
٤- گرفتەکانی سێکسیی.
٥- گرفتەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی.
٦- گرفتەکانی هەڵچوونی.
٧- ئاین.
٨- گرفتەکانی تایبەت بە خانەوادە.
٩- ئاراستەکردن و رێنماییکردنی پەروەردەیی پیشەیی
١٠- کاری قوتابخانەیی.
١١- پرۆگرامەکانی خوێندن و خوێندن.

لەم لێکۆڵینەوەیەدا تەنها بە پوختکردنەوەی ئاراستەی ئاینیانەی قوتابیان دەستهەڵدەگرین، چوونکە کۆمەڵێك پرسیاریان ئاراستەکراوە کە تایبەتن بە خواپەرستی و تێگەیشتن لە قورئان و بوونی خودا و بەهەشت و دۆزخ و باوەڕبوون بە رۆژی پەسلان و ئەو پەرجووانەی کە پێغەمبەران ئەنجامیان داوە، هەروەها زیندووبوونەوەی دوای مردن و هتد.

دەرەنجامەکانی لێکۆڵینەوەکە:

لەکاتی شیکردنەوەی وەڵامەکاندا ئەوە بەدیارکەوت کە پێنج یەکی وەڵامەکانی کۆمەڵە کەسەکە بەم شێوەیە بووە:

١- بەپێی پێویست ناچمە مزگەوت.
٢- دەمەوێ هەست بکەم کە لەخودا نزیکم.

٣- دەمەوێ لە قورئان تێبگەم.

٤- چارەنووسی دوای مردنم سەرم دەسوڕمێنێ.

٥- دەترسم خودا لە ڕۆژی پەسلاندا سزام بدات.

شیکردنەوەی دەرەنجامەکان:

ئەم دەرەنجامانە ئاماژە بەوە دەکەن کە قوتابی لە قۆناغی نەوجەوانیی درەنگدا هەست بە نائارامی و نادڵنیایی و ترس دەکات، چوونکە دەڵێت:

(چارەنووسی دوای مردنم سەرم دەسوڕمێنێ).

(دەترسم خودا سزام بدات).

هەروەها نەوجەوان هەست بە پەشیمانیش دەکات، ئەمەیش لە وتەی (بەپێی پێویست ناچمە مزگەوتدا) بەدیاردەکەوێ.

هەروەها نەوجەوان حەزێکی بێچەندوچوونی لەوە هەیە هەست بە باوەڕ بکات، ئەم حەزەشی لە وتەی: (دەمەوێ لە قورئان تێبگەم) بەدیاردەکەوێ.

نەوجەوان لە ئاییندا بەدوای دەرگە و ڕێگەیەکی دەربازبووندا دەگەڕێت تا ئەو دلآرامی و ئاسایشە وەدەستبهێنێتەوە کە بەهۆی قەیرانەکانی دەروونی و شڵەژانەکانی هەڵچوونیی لە دەستیداوە. نەوجەوان پێیوایە کە ئاین ڕێگەیەکە و دەیباتەوە سەر دەربازبوون و زاڵبوون بەسەر ئەو گرفتانەی ڕۆژانە کە لە ماوەیەکی گەشەکردندا ڕووبەڕوویان دەبێتەوە و ناتوانێ چارەسەرێکی گونجاویان بۆ بدۆزێتەوە.

لێکدانەوەی دەرەنجامەکان:

لە لێکۆڵینەوەمان بۆ ڕەفتاری ئاکارییانەی نەوجەوان لەوە تێدەگەین، کە نەوجەوان لە ساڵەکانی یەکەمی ئەم قۆناغەدا دەتوانێ بیر لەچەند مەسەلەیەکی گشتیی بکاتەوە کە یارمەتیدەری دەبێت بۆ ئەوەی بتوانێ نموونە بالآکانی خۆی پێکبهێنێ. ئەم جۆرە نەوجەوانە تەنها پارچەی کۆکراوەی ئەزموونەکانی خۆیەتی کە لە سەردەمی منداڵییەوە دەستیپێکردووە، دواتر لە قۆناغی نەوجەوانیدا بەشێوەی ئۆرگانێکی گشتیی ئاکاریی (نموونەی بالآ) گەشەیکردووە.

نەوجـەوان ماوەیـەك ئـەم میـسالیەتە ئاکاریـە دەپـارێزێ، بـەلاّم هەرچـەندە زیـاتر لـە کۆمەڵگەکەی خۆی تێبگات و مامەڵەی لەگەڵدا بکـات، ئـەوەی بـۆ روونـدەبێتـەوە کـە ئـەم میسالیەتە لە ژیـانی واقیعیانـەی کۆمەڵگـە زۆر دوورە. نەوجـەوان ناگاتـە ئـەو دەرەنجامـە ئازاربەخشە تەنها لەکۆتایی قۆناغی نەوجەوانی نـەبێت، چـوونکە تیایـدا ئـەقڵی پێـدەگات. لێرەدا وەها دێتەپێش چاوی نەوجەوان کە ئەو نموونە بالاّیانەی بۆ خۆی وێنـەی کێـشابوو، زۆر زەحمەتە جێبەجێیان بکات و بیانهێنێتە دی، بەتایبەتیش کاتێ ئەو بازنەیە فراوانـدەبێت کـە کارلێکی لەگەڵ دەکات و لە چوارچێوەی تەنگی خانـەوادە دێتـە دەرەوە و دەچـێتە بـوارێکی فراوانتری کۆمەلاّیەتی. لەو کاتیشدا نەوجەوان گومان لەهەمبەر ئـەو بـەها کۆمەلاّیەتیانـەدا پەیدادەکات کە لەخۆیدا هەڵیگرتبوون، بۆیە وەها دێتە پێشچاوی کە ژیان پـڕە لـە دژبـوونی شێواو و سەر لەبەری قەڵپ و ساختەیە.

دەرەنجامی لۆژیکیانەی ئەم جۆرە هەسـتە نوێیـەش بێهوابـوونێکی بێـسنوورە لەهەمبـەر خۆزگە و ئاواتەکانی.

ئەم بێهیوایی و سەرسوڕمانەیش بە دوو جۆر کۆتاییان دێت: یان گرفتـاری کێـشمەکێش و نیگەرانی و جاڕسبوون و حەزی هەلاّتن لەژیان و ترس و نادڵنیایی دەکات، یانیش گشت ئـەو هەستوسۆزانە هانیدەدەن بەدوای رێگە چارە و دەربازبوونـدا بگـەڕێت بـۆ ئـەوەی دڵنیـایی و دلاّرامیی بۆ بگەڕێتەوە.

باوەڕ هۆکاری وەدەستهێنانی دەروونێکی ئارامی قۆناغی گەنجیەتییە:

بەهۆی ئاین و باوەڕەوە دەتوانین ئاستی توندیی ئەو هەستوسۆزە ئازاربەخشانە دابەزێنینـە خوارەوە، بۆئەوەی دلاّرامی و دڵنیایی بۆ دەروون بگەڕێتەوە. ئاین لە قورئانـدا واتـا بـاوەڕ و ئاکار و کاری چاك، ئەمـەیش گرنگترینـی ئـەو سـیفەتانەن کـە یارمەتیـدەری مـاڵێکردن و جڵـەوکردنی دەروونـن. هـەروەها رۆڵێکـی گرنگـی لـە کـردەی ئـەو گونجانـە دەروونـی و کۆمەلاّیەتییەدا هەیە کە بەمەرجێکی سـەرەکیی دەروونذروسـتیی دادەنرێـت.. لـە راسـتیدا زانستی دەروون سوودێکی زۆری لەو باسانە وەرگرتـووە کـە لـە بـارەی (دەروونـی دڵنیـا) و وەسفکردن و روونکردنەوەی ئەو شتەدا هاتووە کە بە خودی هەسـتیی نـاودێرکراوە و بریتییـە

لەو لایەنە دەروونییەی کە رووبەرووی جیهانی دەرکیی دەبێتەوە و پێی کاریگەر دەبێت و زۆر بەو وێنە واقیعیە دەچێت کە ژینگە پەسندیکردووە و بڕیاری لەسەر داوە. بۆیە دەتوانین لە رەفتار و بڕیارەکانیدا بە لۆژیکی و سەلاری دابنێین.

ئەم دەروونە بەرێکوپێکی و گونجانەوە کاردەکات، دووریشە لەو پاڵنەرە وروژاوە شلەژاوانەی کە ماوەماوە دەیانەوێ گوزارشت لەخۆیان بکەن، بۆیە ئەم خودە سیفەتی هێمنیو دڵنیایی وەدەستهێناوە.

ئەم (دەروونە دڵنیایە) بەزۆری دەکەوێتە بەر کاریگەریی(دەروونی سەرزەنشتکارەوە)، دەروونی سەرزەنشتکاریش چەمکێکی دیکەی دەروونە و لە قورئاندا باسیکراوە:

(لا أقسم بيوم القيامة، ولا اقسم بالنفس اللوامة) مەبەست دەروونی لووتبەرزی سەرزەنشتکارە.

لە زۆربەی کاتەکاندا ئەم (دەروونە ئارامە) هەوڵدەدات (دەروونی سەرزەنشتکار) جڵەو بکات و واز لە مەبەستەکانی خۆی بهێنێ. دەروونی دڵنیاش ناتوانێ ئەم رۆڵە بگێڕێ، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە بۆ بەرزەفتکردنی حەزەکانی (دەروونی فەرمانـدەر بەخراپە) هێزێکی پێویستی هەبێت) ئەم هێزەش لە باوەڕ وەدەستدەهێنێ.

لێرەوە گرنگیی باوەڕ و پەروەردەی ئاینی لە بەهێزکردنی (دەروونی دڵنیا) و پاڵپشتیکردنی بۆ رووبەڕووبوونەوەی ژیان و ئاراستەگرییە گۆڕاوەکانی مرۆڤ و بەتایبەتیش لە قۆناغە جۆراوجۆرە فرە لایەنەکاندا بەدیاردەکەوێ.

رۆڵی زانکۆ لە ئاراستەکردنی گەنجان بەرەو باوەڕ:

نابێ پەیامی زانکۆ تەنها لە چوارچێوەی مەسەلەکانی ئەکادیمیدا چڕبکرێتەوە، چوونکە هەردەبێ زانکۆ لەتەك ئەم پەیامەشدا گرنگیی بە لایەنە ئاینی و ئاکاری و رووحی و کۆمەڵایەتییەکانیش بدات. ئەم باوەڕە زۆر مامۆستای هانداوە داوای (دوو جەمسەربوونی پەیامی هاوچەرخی زانکۆیی) بکەن. پەیامی هاوچەرخی زانکۆیی بەپێی ئەم راوبۆچوونە،

بریتییە لە: زانست و ئاین، چوونکە ئەم دووە زاراوەی یەك کردەن کە ئامانجیان بەختیارکردن و وەدەستهێنانی دەروونددروستیی تاکە لە چوارچێوەی زانست و زانیاری و باوەڕی دروست.

پەروەردەی ئاینی و باوەڕ:

ئەو پەروەردە ئاینییەی وەك هۆکارێکی خۆپارێزی دەروونددروستیی قوتابیانی زانکۆ بانگەشەی بۆ دەکەین، بە پایەی سەرەکیی باوەڕ دادەنرێ، ئەم پایەیە بەردەوام کار بۆ ئەوە دەکات سیستمێکی پایەدار و نەگۆڕی بەها و پێوەرکانی ئاکاریی وەدیبهێنێ. جا بەپێی پشتبەستنی تاك بەم سیستمە، دەتوانێ گونجانێکی دەروونی و هزریی دروست وەدیبێنێت.

ئەو تاکەی پابەندی سیستمێکی بەهاکان دەبێت، لەهەمان کاتیشدا پابەندی (چوارچێوەیەکی مەرجعیی) دەبێت کە رەفتارەکانی دیاریی دەکات و تاك وەك پاڵپشتێکی بەهێزی لەقەڵەم دەدات و ئەگەر تەنگوچەڵەمە هاتە رێگەیەوە بەردەوام پەنای بۆ دەبات. هەستکردنی تاك بە بوونی ئەم هۆکارانەیە کە وای لێدەکات هەست بە بەختیاری و دڵنیایی و ئاسایش و حەسانەوەی دەروون و ئاشتی و ئارامیی ئەقڵیی بکات.

چۆن دەتوانین ئەم پەیامە جێبەجێ بکەین: هەندێ پێشنیار:

لەم بەشەی ئەم لێکۆڵینەوەیەدا باس لەهەندێ بوار دەکەین کە بەهۆیانەوە دەتوانین ئاستێکی باشی دڵنیایی رووحی و دەروونی و ئەقڵی و کۆمەڵایەتی وەدەستبێنین کە لەسەر باوەڕبوون بە خودا و خود و خەڵکانی دیکە داڕێژرابێت، گرنگترین بوارەکانیش ئەمانەن:

- گەنج و ئاکار.
- گەنج و بونیادنانی فەلسەفەی ژیان.
- گەنج و کار.
- گەنج و کاتی دەستبەتاڵیی.

(أ) گەنج و پەروەردەکردنی ئاکاریی:

کاتێ گەنج رەفتارێکی دیاریکراوی پەسندکراو دەکات کە لە یاسای ئاکاری وەرگیرابێت هەست بە ئاسایشی دەروونیی دەکات.

لەبەرئەوە، دەبێ پرۆگرامی کۆلێژەکانی جۆراوجۆر لەسەر چەند رێوشوێنێکی بڕیار لەسەردراوی بەزۆر دابڕێژرێت کە کۆمەڵێك بەها و رێبازی ئاکاری و رووحیی وەك دیاریکەری رەفتار و ئاراستەکاری بیرکردنەوە لە دەروونی گەنجانی کۆلێژدا بچەسپێنێ.

تەنها وەك نموونە هەندێ شت باسدەکەم:

١- لێکۆڵینەوەکانی تایبەت بە قورئان(راڤەکردنی دەقەکانی قورئان).

٢ - هزری ئیسلامیی.

٣- قارەمانیەتەکانی ئیسلامیی.

٤- پەروەردەی ئاکاریی.

٥- رۆشنبیریی ئیسلامیی.

(ب) گەنج و بونیادنانی فەلسەفەی ژیان:

لەو مەسەلانەی کە پەیوەندییەکی پتەویان بە پێکهێنانی کەسێتیی گەنجانی زانکۆیی هەیەو لەسەر باوەڕ و هێزی ئیرادە و ئاکار بونیادنراوە ئەوەیە زانکۆ زەمینەی پێکهێنانی فەلسەفەیەکی ئەرێیی بۆ ژیان خۆشبکات کە لەسەر بنەمایەکی پتەوی خوونەریتە کۆمەلآیەتییە ئەرێییەکان و بەها و رێبازە باوەکانی کۆمەڵگە دابڕێژێ.

هەرچۆنێك بێت، کاتێ گەنج لەوەدا سەرکەوتن وەدەستدێنێ کە فەلسەفەیەکی روونی بۆ ژیانی هەبێ، ئەوا دەبێتە پێوەری پێگەیشتنی ئاینی و کۆمەلآیەتی و دەروونیی. رەنگە کرۆکی ئەم پێگەیشتنەش توانای بەدیارخستن و تێگەیشتن بێت لە پێداویستییەکانی خەڵك و درککردن بە گرنگیی وەدیهێنانیان. چوونکە ئەو کەسەی لە رووی کۆمەلآیەتییەوە

پێگەیشتووە درك بەوە دەکات کە بەختیارییەکەی پەیوەندییەکی پتەوی بە بەختیاریی خەڵکانی دیکەوە هەیە. هەروەها ئەو کەسەی لە رووی دەروونییەوە پێگەیشتووە تەنها بیر لە خۆی و تێرکردنی خۆی ناکاتەوە و بەگشت هێز و توانای خۆی هەوڵی تێرکردنی منیەتی خۆی نادات، بەڵکو لەگشت کارو رەفتارەکانیدا رەچاوی ئەو کۆمەڵەیە دەکات کە خۆی تیایدا ئەندامە.

چەند پێشنیارێك بۆ گەشەپێدانی ئەم لایەنە:

دەتوانیت بەم هۆکارانە شتێکی باش و بەرچاو وەدیبهێنیت:

١- رابەر و پێشەوای چاك و گونجاو لە دەستەی مامۆستایان.

٢- داخیلکردنی سیستمی سەرمەشق و سەرکردەیی لە کۆلێژەکان بۆئەوەی قوتابی بتوانێ کارلێك لەگەڵ مامۆستایانی بکات.

٣- داوەتکرنی گەورەپیاوانی ئاینی و بیرمەندان و ئەدیبان بۆ کۆلێژەکان بەشێوەیەکی خولەکی بۆئەوەی قوتابی بتوانێ بە کەسێتیی سەرنجراکێشی ئەو کەسانە کاریگەر بێت.

(ج) گەنج و کار:

زۆربەی زانایانی دەروونناس باس لە گرنگیی کاردەکەن لە کامڵکردنی کەسێتیدا، چوونکە کار هۆکارێکی گوزارشتکردنە لەخود و تاك بەهۆیەوە هەوڵدەدات ئامانجەکانی وەدیبێنێت و حەزەکانی پێ تێربکات. ئەم هۆکارانە وا لە گەنج دەکەن زیاتر باوەڕی بە خۆی هەبێت و توندوتۆڵتر و خۆڕاگرتربێت. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە زۆربەی کۆلێژەکان چەندان راوێژکار و رێنماکاری پیشەیی و پسپۆڕانی کۆمەلایەتیان بۆ قوتابیان فەراهەمکردووە. هەروەها چەندان نووسینگەی کاریان دامەزراندووە بۆئەوەی قوتابیان لەکاتی دەستبەتاڵیی خۆیاندا کاری تیادا بکەن. ئەم کارانە قوتابی لەسەر هەوڵ و کۆشش و مکوڕبوون رادەهێنن و هەستی بەرپرسیاریەتییان لەلا دروستدەکەن و یارمەتییان دەدەن لە جیهانی دەوروبەریاندا درك بە

هەڵوێستەکانیان بکەن.کار لە راهێنانی ئاکاریدا بەهایەکی بەرزی هەیە و ئەو دەرفەتە بۆ تاك دەڕەخسێنێ وەك یەکەیەکی بچکۆڵەی کۆمەڵگەکەی هەست بەخۆی بکات، کۆمەڵگەیەك لە خانەوادە و کۆلێژەکەی گەورەترە. ئەم هەستە بۆ گەنجان زۆرگرنگە، چوونکە لەتەمەنی گەنجیەتیدا لەنێو کۆمەڵگەدا گومان لە پایەی خۆی دەکات و بەردەوام پێویستی بەو دڵنیاییە هەیە کە خانەوادەکەی بۆی دەستبەر دەکەن. لەگەڵ ئەمەیشدا دەیەوێ لێی رابکات، هەروەها زۆر پێویستی بەوە هەیە هەست بەوە بکات کە شوێن و پایەیەکی تایبەتی لە جیهاندا هەیە، لەگەڵ ئەمەیشدا دەیەوێ هەست بە سەربەستییەك بکات بۆئەوەی بەگشت جیهاندا گەشت و سەیران بکات.

گەنج و کاتی دەستبەتاڵیی:قوتابیان لەم قۆناغەی گەشەکردندا، وەك تاکێك هەست بە خۆیان دەکەن، لە راستیدا ئەو کاتەی تیایدا دەتوانین لەگەڵ خۆماندا زیاتر سەربەست بین، کاتی دەستبەتاڵیمانە. چوونکە لە کاتی دەستبەتاڵییەکی راستەقینەدا دەتوانین بەشێوەیەکی زۆر سەربەستانە ئەو شتانە هەڵبژێرین کە دەمانەوێ ئەنجامیان بدەین. قوتابیانی زانکۆییش پێویستیان بەوە هەیە دەرفەتی پیادەکردنی ئەو چالاکیانەیان هەبێ کە خۆیان هەڵیانبژاردووە، چوونکە ئامانجە سەرەکییەکانی قوتابیی زانکۆ ئەوەیە (خۆی) بیربکاتەوە و رابمێنێ و تاوتوێی گرفتەکانی بکات و کەللەبەرێك بۆ هەستوسۆزەکانی بدۆزێتەوە.جا ئەگەر پشووەکانی زانکۆیی ئەو کاتەیان بۆ فەراهەم بکات کە تیایدا بتوانن خاوبوونەوە وەدەستبێنن، ئەوا لەهەمان کاتدا چەندان هۆی کۆمەڵایەتیش هەن کە داوای پڕکردنی هەوڵەکان دەکەن بۆ ئەوەی هانی گەنجان بدەن بەرێکوپێکی لە خێوەتگەی پشووەکاندا ئامادەبن، کە لەوێدا رووبەرووی کاتەکانی دەستبەتاڵیی خۆیان دەبنەوە و رێکیدەخەن، هەر لەوێشدا داوای ئەوەیان لێدەکات جەخت لەسەر چالاکیی ئاینی و رۆشنبیری و کۆمەڵایەتی بکەنەوە و بوارێکی چاکیش بۆ بەدیارخستنی توانا و بەهرەکان و گەشەپێدانیان دەڕەخسێنێ.

پوختەی باسەکە

لە لێکۆڵینەوەیەکی رووپێویدا کە لەسەر کۆمەڵێك قوتابیی زانکۆی قاهیرەدا ئەنجام درا، ئەوە بەدیارکەوت کە ئەوان زۆر پێویستیان بە بەرچاوروونی و رۆشنبینی و تێگەیشتنێکی زۆر هەیە. چوونکە لەکاتی شیکردنەوەی وەڵامەکانیاندا ئەوە روونبوویەوە کە قوتابیان بەدەست چەندان هەستوسۆزەوە دەناڵێنن، وەك: ترس و گومان و حەزی گەیشتن بە راستی بەتایبەت لەو مەسەلانەی پەیوەندییان بە بەهەشت و دۆزەخ و ژیانی دوای مردنەوە هەیە... ئەمەیش ناچاریکردین گفتوگۆ لەسەر کۆمەڵێك پێشنیار و ئەو ئامرازانە بکەین کە دەبنە هۆی گێڕانەوەی دڵنیایی و هەستکردن بە ئاسایش، لەو پێشنیارانەی وەك وەدیهێنەری ئەو ئامانجانەش پێشکەشی زانکۆکانمانکرد، چەند بەرنامەیەکی ئاراستەکاربوون کە هەرهەموویان لەپێناو بونیادنانەوەی کەسێتیی قوتابی لەچوارچێوەی باوەڕ و دەرووندروستیدا کار دەکەن، بەرنامەکانیش ئەمانە دەگرێتەوە:

– چەند رێوشوێنێکی ئاینی بخرێتە نێو داواکارییە بەزۆرەکانی زانکۆ. بۆنموونە لیستی ئەو مادانەمان تیادا باسکردبوو کە دەبنە هۆی بونیادنانی ئاکاری و ویستێکی بەهێز.

– گرنگیی پێکهێنانی فەلسەفەی ژیان بۆ گەنجان، کە سەرچاوە لە بەها کۆمەڵایەتی و رێبازە ئاکارییەکانیان بگرێت. لە پێکهێنانی ئەم فەلسەفەیەشدا کۆمەڵێك پیاوانی ئاینی و بیرمەند و زانا و دانا بەشداربن، بەمەرجێك لە خشتەی وانەکاندا چەند کاتژمێرێکیان بۆ تەرخانبکرێ.

– گرنگیی کار لە دروستکردنی کەسێتیی قوتابیدا، چوونکە کاری نێو کاتەکانی دەستبەتاڵی و دەرەوەی زانکۆ لە رووی کۆمەڵایەتی و ئاکاری و مرۆییەوە دەبێتە هۆی یارمەتیدانی قوتابیان بۆ گەشەکردن، لێرەدا زەرورەتی دامەزراندنی نووسینگەکانی کارکردنی قوتابیان لە گشت زانکۆیەکدا خۆی بەدیاردەخات کە یارمەتیدەرێکی زۆر باشە بۆئەوەی قوتابی بەرەو کاری دەرەکی ئاراستە بکرێ.

- لە کۆتایشدا گرنگیی بەسەربردنی کاتی دەستبەتاڵیمان روونکردەوە، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی زانکۆیەکان هانی قوتابیان بدەن بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی لە چالاکی نێو خێوەتگەکاندا بەشێوەیەکی رێکوپێك ئامادەبن.

ئیمەیلی وەرگێڕ: salah_sana١٩٧٤@yahoo.com

ناوەرۆك

بابەت — لاپەڕە